બાઈ મોંઘીબાઈ રામજી ઈબજી ગ્રન્થમાળા, નં. ૧ લો.

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

રચનાર

ડૉ. ધનજીભાઈ હોરમસજી મહેતા,
ઍલ. ઍમ. ઍન્ડ. ઍસ.
ઑનરરી લાઇફ મેમ્બર, સેંટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોસિએશન
મેમ્બર, બ્રિટિશ મેડિકલ ઍસોસીએશન; સુપરિન્ટેન્ડન્ટ,
સેન્ટ્રલ જેઈલ અને એ. પૅલસ મેડિકલ ઑફિસર, વડોદરા.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી, અમદાવાદ
તરફથી
હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ બી. એ.
આસિ. સેક્રેટરી.
સારંગપુર ઘાસીરામની પોળ—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૨ જી. નકલ ૫૦૦.

સંવત ૧૯૭૧. સન ૧૯૧૫.

કિમ્મત : છ : આના.

લેખકનાં બીજાં પુસ્તકો.

નામ.	કિમ્મત.
અકસ્માત્ અને તેના તાત્કાળિક ઉપાય.	
(૧૦૯ આકૃતિવાળી મોટી આવૃત્તિ ૪ થી)...	૧—૦—૦
*અકસ્માતની પ્રશ્નાવળી.	૦-૧૨—૦
અકસ્માત્ અને તેના તાત્કાળિક ઉપાય.	
(૮૩ આકૃતિવાળી નાની આવૃત્તિ ૫ મી) ...	૦—૮—૦
તનદુરસ્તી અને તે સાચવવાનાં સાધનો.	
(૫૯ આકૃતિઓવાળી આવૃત્તિ ૨ જી) ...	૧—૦—૦
દર્દીની સારવાર (ચોથી આવૃત્તિ)	૦-૧૨—૦
દાયણુ.	૦-૧૨—૦

* આ પુસ્તક સિવાય તમામ પુસ્તકો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીમાં મળશે.

ટંકશાળમાં ધી " અ૦ યુનિયન " પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કું. લીમીટેડમાં
મોતીલાલ શામળદાસે છાપ્યું—અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમાં લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી; છતાં કેટલા માણસો આ બાબત જોઇએ તેટલી ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે વારૂ? આપણી સ્ત્રીઓમાં એ બાબતના સંબંધમાં કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે? કેટલા કાજગરા જીવો એ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણા દેશમાં દર વર્ષે બરબાદ જાયછે? કેટલાં બધાં બાળકો એજ કારણથી દુઃખી દર્દી જીંદગી ભોગવે છે? કેટલી સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જન્મ સુધી કષ્ટ પામે છે? આ બાબતના દુઃખનો અનુભવ ઘણાખરા માણસોને વધતો ઓછો મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજુ માણસની ફરજ છે. સુવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમાં ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે. એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાળુ રાજકર્ત્તાઓ તરેહવાર ઉપાયો યોજે છે. નામદાર મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યમાં ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનું શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે. તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધોરણ ધ્યાનમાં રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને તેજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીએ આ નાનું પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યુ છે. આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં રચાયાં છે; પરંતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિદ્યામાં, બીજી વિદ્યાઓની માફક સુધારા વધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી બીજું પુસ્તક રચવાની ખાસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામાં સોસાઇટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની ઇચ્છાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યુંછે. તો તે જનમંડળને ઉપયોગી થઇ પડશે એવી ઉમેદ રાખું છું.

બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડનો

ઉપોદ્ઘાત.

મુંબઈના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાઉનાં વિધવા બાઈ મીઠાંબાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી ભાણેજી બાઇ મોંઘીબાઇના સ્મારક માટે સન ૧૯૦૧ ની સાલમાં મુંબઈ પોર્ટટ્રસ્ટનાં બોન્ડ રૂ. ૨૦૦૦) બે હજારનાં ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી હસ્તક સોંપ્યાં છે. તેના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને **સ્ત્રી કેળવણી,** તથા **હિંદુ સંસાર સુધારા**ના વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે "બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડ" ના નામથી આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે પુસ્તકો રચાવી સોસાઇટીએ પોતાના ખર્ચે છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્યાં છેઃ—

૧ ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

૨ હિંદુ સંસારમાં મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમાં થતી અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાય.

૩ સ્ત્રી પોકાર.

૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ.

૫ હિંદુ વર્ણવ્યવસ્થા—શાસ્ત્રાધારે. (લખવા સોંપી છે.)

અનુક્રમણિકા.

પુસ્તકમાં કેટલેક ઠેકાણે એકજ બાબત એકથી વધારે વાર વર્ણવેલી કદાચ માલમ પડશે; પરંતુ તેમ કરવાની જરૂર હોવાથી જાણી જોઇને રહેવા દીધી છે.

મારાં બીજાં પુસ્તકોની માફક આ પણ લોકસેવા બજાવવામાં સાધનભૂત થશે તો તેમાંજ હું મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ.

અમદાવાદ
તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬.

ધનજીભાઇ હો. મહેતા.

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોની ટૂંક સમજણ.

સૂવાવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે સંકટો વેઠવાં પડે છે અને ઘણા જોખમો-માંથી પસાર થવું પડે છે તનું મૂળ કારણ ઘણું કરી તેના અંદરના ભાગોમાં કંઈ ને કંઈ રોકાણ કે સંકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું જોઇએ તેના કરતાં પ્રમાણમાં વધારે મોટું હોવાનું હોય છે. એ ઉપરથી સહેજ સમજાશે કે તે ભાગોની બનાવટનું થોડુંક જ્ઞાન જરૂરનું છે.

કમ્મર અને જાંગોની વચ્ચે હાડકીની એક ઉંડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલો છે, તેને **વસ્તિદેશ** કહે છે. બે બાજુએ પંખાના આકારનાં બે હાડકાં અને વચમાં પૂઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે. એ પંખા જેવાં હાડકાંને ઉપલે છેડે એક જાડી કોર હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઉ બાજુએ હાથ મૂકતાં આપણને જે કાંઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે. એ કોરને આગલે છેડે અકેકો ઢેકો નિકળી આવેલો હોય છે અને તેની નીચે અકેકો ખાંચો આપણને જાંગના કાતરાને બહારને છેડે હાથ લગાડતાં માલમ પડે છે. ડાબી બાજુના ઢેકાથી જમણી બાજુના ઢેકા સુધી માપતાં નવથી દશ ઈંચિ થાય છે અને બેઉ કોરોને વચલે ભાગેથી માપ લેતાં અગીઆર ઈંચિ થાય છે. આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે તે ઉપરથી વસ્તિ-દેશના બંધારણમાં કંઈ જાતની ખોડખાંપણ છે કે કેમ અને તેથી સૂવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા સંભવ છે કે કેમ તે આપણને સમજાય છે.

પૂઠનું હાડકું, એ પંખા જેવાં હાડકાંની અંદર છીણી ઠોકી બેસાડી હોય તેવી રીતે આવેલું છે અને તેમાં આગલે ભાગે આપણી હાથેળીની

માફક ખાડો પડેલો હોય છે. આપણા ભુજને ઘડને પડખે ઉભો રહેવા દઈ કળાઇને છતી રાખી કોણીમાંથી છેક વાળી દઇએ અને હાથના પોંચાને નીચે લટકતો રહેવા દઇએ ત્યારે જે સ્થિતિમાં આપણી હાથેળી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમાં એ પૂઠના હાડકાનો આગલો ભાગ હોય છે.

એ હાડકાને ઉપલે છેડે બરડાની કરોડ વળગેલી હોય છે અને તે બેના જોડાણથી બનતો ખુણો જરાક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે. જો આ ભાગ ઘણોજ આગળ નિકળી આવ્યો હોય છે તો સૂવાવડમાં બાળકનું માથું અવતરતાં બહુ મૂશ્કેલી પડે છે.

પૂઠના હાડકાને નીચલે છેડે એક નાનું પૂછડી જેવું હાડકું હોય છે, અને તેની અણી ગુદાને પાછલે ભાગે આંગળી લગાડતાં આપણને માલમ પડે છે. આ હાડકું સૂવાવડ વખતે આશરે એક ઇંચ જેટલું અથવા તેથી પણ વધારે પાછળ હઠે છે અને તેથી બાળકનું માથું અવતરવા માટે માર્ગ મોકળો થાય છે. ઘણી મોટી ઉમ્મરે પહેલ વહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકું એટલું સહેલાઇથી હઠી શકતું ન હોવાને લીધે સ્ત્રીને બહુ કષ્ટ થાય છે.

વસ્તિદેશને નીચલે ભાગે બે જાડા ગોળ ઢેકા હોય છે, તે બેઠકના ઢેકા છે. આપણે બેસીએ છીએ ત્યારે શરીરનો બધો ભાર એ ઢેકા ઉપર આવે છે. એ બન્ને ઢેકા ઉપરથી મજબુત માંસના લોચાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના હાથેલી જેવા પોચા ભાગ ઉપર જઈ વળગેલા હોય છે. એ લોચા સંકોચાઈ સૂવાવડ વખતે બાળકના માથાને આગળ પાડે છે.

આપણે આગળ કહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુંડીના જેવો છે. એ કુંડીના બે ભાગ હોય છે. ઉપલો ભાગ પહોળો અને છાછરો હોય છે તેને **ખોટો પ્રદેશ** કહીશું. નીચલો ભાગ સાંકડો અને વાંકદાર હોય છે, તેને **ખરો પ્રદેશ** એવું નામ આપીશું. સૂવાવડ વખતે જ્યાં સુધી બાળકનું માથું ખોટા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યાં સુધી તો તે ગમે તેમ હલાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમાં તે દાખલ થયું કે, તેમાં તે મજબૂત પકડાઈ જાય છે એટલે સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગની અંદર આંગળી મૂકી જોતાં તે હાલતું માલમ પડતું નથી. એ ખરો પ્રદેશ વાંકદાર હોવાથી અને તેની પહોળાઇમાં

જૂદે જૂદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનું માથું એકદમ સીધું નીચે ઉતરીને ન આવતાં પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતરી, પછી આગલી તરફ વળી કોર્ક સ્ક્રુની માફક પેચ લઇને બહાર પડે છે.

વસ્તિદેશના બંધારણમાં ઘણીવાર ખોડખાંપણ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે. સૂવાવડ શરૂ થતાંજ જો તે માલમ પડી આવે તો ડાક્ટરની મદદ વેળાસર લેવાથી મા અને છોકરૂં, બન્નેનો અથવા નિદાન માનો જીવ બચાવી શકાય છે. તેમ ન થાય તો બન્નેનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તે બરબાદ જાય છે; કારણ કે એકવાર ગર્ભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સંકોચાઇ જાય છે તથી કોઇ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અતિશય મૂશ્કેલ થઇ પડે છે. માટે એ બાબત વિષે થોડુંક જ્ઞાન અવશ્ય હોવું જોઇએ.

એ ખોડખાંપણ નિચલી નિશાનીઓથી પારખી શકાય છેઃ—

૧. નિકળી આવેલી ખુંધ.
૨. વાંકાચૂંકા અથવા એક લાંબો અને બીજો ટૂંકો એવો પગ.
૩. છાતીની બેડોળતા.
૪. ઢીલું, આગળ ઝૂકી પડતું પેટ.
૫. અતિશય ઠીંગણું હાડ.

એ સિવાય જો સ્ત્રીને નાનપણમાં દાંત આવતી વખતે બહુ હેરાન થઇ હોય અથવા ચાલતાં બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઇ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે. વળી કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમની સૂવાવડમાં બહુ કષ્ટ વેઠવું પડયું હોય અથવા મૂએલું છોકરૂં જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાંપણ હોવી જોઇએ એમ સમજવું.

એ સિવાય સૂવાવડી સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગમાં આંગળી મૂકી તપાસતાં બાળકનું માથું આંગળીને ન અડે અથવા તે માથું સડેલાઇથી હાલે કિંવા છોકરૂં આડું આવેલું માલમ પડે અગર વીણ શરૂ થયા પછી બહુ જુજ વખતમાં પાણી વહી જાય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઇ ખોડ છે એમ સમજવું. વળી ગુહ્ય ભાગમાં આંગળી મૂકતાં કંઇ કઠણ ગાંઠ અથવા સોજા

જેવું અંદરની બાજુ માલમ પડે કિંવા પૂઠના હાડકાનો ઉપલો છેડો (કરોડ તથા એ હાડકા વચ્ચેનો ખુણો, જેનું વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આંગળીને સહેલાઇથી લાગે તો સમજવું કે કંઈ ખોડખાંપણ છેજ.

વળી સૂવાવડી સ્ત્રીને છતી સૂવાડી તેના થાપાની ઉપલી જાડી કોર ઉપર બે પડખે બે ચોપડીનાં પૂઠાં ઉભાં મૂકી તે બન્ને વચ્ચેનું અંતર માપી જોતાં અગીઆર ઇંચ કરતાં કમી જણાય તો, અથવા

તે કોરોને આગલે ભાગે ઢેકા હોય છે તે બે ઢેકા વચ્ચેનું અંતર દશ ઇંચ કરતાં વધારે કે ઓછું હોય તો, અથવા

સ્ત્રીને તદન છતી સૂવાડી જોતાં એક થાપો બીજા કરતાં કંઇક ઉંચો ઉપસી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેઢુનો કઠણ હાડકાવાળો ભાગ પક્ષીની ચાંચ માફક આગળ નિકળી આવેલો જણાય તો, અથવા

બેઠકના ઢેકા (જેનું વર્ણન આપણે આગળ વાંચી ગયા તે બન્ને) વચ્ચેનું અંતર સાડાચાર, ઇંચ કરતાં ઓછું હોય તો,

વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખોડખાંપણ છે એમ માનવું.

આવી વખતે જરાક પણ ઢીલ ન કરતાં તુર્ત ડાક્ટરને બોલાવી મંગાવવા જોઇએ; નહિ તો જરૂરજ મા તથા બાળક બન્નેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડશે.

જનનેન્દ્રિય:—સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોને આ નામ આપવામાં આવેલું છે. એ ભાગો પૈકી કેટલાક શરીરની અંદરની બાજુએ આવેલા છે અને બાકીના ખુલ્લી આંખે દેખી શકાય છે. પ્રથમના ભાગોને **અંદરના ભાગો** અને પાછલાને **બહારના ભાગો** એવું નામ આપીશું.

બહારના ભાગો:—આ ભાગને યોનિ કહે છે, તેને બે બાજુએ બબ્બે ઓઠ હોય છે. બહારના બે મોટા અને અંદરના બે ન્હાના. બહારના ઓષ્ઠો પેઢુના નીચલા ભાગથી શરૂ થઈ પાછલી બાજુએ અર્ધવર્તુલાકારમાં જઈ ગુદાથી આશરે દોઢ ઇંચ આગલી બાજુએ એકમેક સાથે જોડાઇ જાય છે. ત્યાં આગળ એક બારીક ચામડીનું પડ હોય છે. આ પડ પહેલી સૂવાવડ

વખતે ચીરાઈ જાય છે. અંદરના ઓષ્ઠો બહારના ઓષ્ઠથી ઢંકાઈ રહે છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મરના થયાં બાદ બહાર નિકળી આવે છે. ઓષ્ઠોને આંગળી વડે છુટા પાડતાં પ્રથમ આગલે ભાગે (મોટા ઓષ્ઠોના મૂળની નીચે) એક નાનો માંસનો લોચો દેખાય છે. તેની પાછળ નાનું **છિદ્ર** દેખાય છે તે પેશાબની નળીનું મોં હોય છે. એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવું બાકું હોય છે, તે યોનિમાર્ગનું મુખ હોય છે. આ **યોનિમુખ** ઉપર કુંવારી સ્ત્રીઓમાં એક ઝીણો પડદો હોય છે. તે ઘણે ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામે છે. આ પડદો (યોનિ પટલ) કુંવારી જીંદગીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતાં પણ તે કાયમ રહે છે. કોઈ કોઈ વાર વળી તે પડદો એવો ચીવ્વડ અને જાડો હોય છે કે બાળક અવતરવામાં રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે.

પિશાબના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માંસની કડી જેવું હોય છે તે ઉપરથી આંગળી વડે તપાસતાં છિદ્રનું સ્થાન સહેજ પરખાઈ આવે છે. એ છિદ્ર પિશાબની નળીનું મુખ છે. એ નળી આશરે સવા બે ઈંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદન સીધી હોય છે. કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમાં બાળકનું માથું ઘણો વખત સંકડાઈ રહે છે, તો પિશાબની નળી ઉપર દબાણ થવાથી તે રોકાઈ જાય છે, તેથી સળી મૂકી કાઢવો પડે છે. આ કામ દાયણનું છે.

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બેની વચમાં આશરે દોઢ ઈંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને "પેરિનીયમ" કહે છે. એ ભાગ સુવાવડ વખતે પુષ્કળ તણાઈ જાય છે અને ઘણીવાર ચીરાઈ પણ જાય છે.

અંદરના ભાગો:—તે નીચે મુજબ હોય છે:—

૧. યોનિમાર્ગ.
૨. ગર્ભાશય.
૩. અંડનળિકા.
૪. સ્ત્રી અંડ,

યોનિ માર્ગ:—એ યોનિ મુખથી શરૂ થઈ વાંક લઈ ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડોક પહોળો થાય છે અને તેની અંદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે બેઠેલું માલમ પડે છે. એ માર્ગ ખરા પ્રદેશની માફકજ વાંકદાર હોય છે અને તે વાંક ક્રોસના આકારનો (હોય છે. એ માર્ગની બાજુએ પિશાબનો કુક્કો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આંતરડાનો નિચલો છેડો હોય છે. માર્ગના અંતરપડમાં પુષ્કળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સુવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઈ શકે છે. સુવાવડી સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો એ કરચલીઓને બહુ સંભાળથી સાફ કરવી પડે છે. કારણ, નહિ તો તેમાંનો કંઈ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમાં જવા પામે અને તેથી સુવારોગ, વિષમ જ્વર વગેરે દર્દો થવાનો બહુ સંભવ રહે. યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સુવાવડ થવાથી અગર બીજાં કારણોથી કેટલીક વાર ઢીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય ભ્રંશ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે. જો ગર્ભાશય નિકળી આવે તો સાથે લાગો પિશાબનો કુક્કો અને આંતરડાનો નિચલો છેડો પણ ખેંચાઈ આવે છે.

ગર્ભાશય:—એ એક વિલાયતી ઝમરૂખને આગળ તથા પાછળથી દાબી દીધું હોય અને જેવો આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ઈંચ લાંબો, બે ઈંચ પહોળો અને એક ઈંચ જાડાઇમાં હોય છે. પેઢુમાં નિચલે ભાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો કુક્કો હોય છે. તે કુક્કા ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાંકમાં ગોઠવાલો હોય છે. ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે. નિચલો ભાગ સાંકડો ગરદનની માફક નિકળી આવેલો હોય છે. તેને કમળ અથવા ફુલ હોય કહે છે. તે ભાગ આપણે વાંચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગના ઉપલા છેડામાં ગોઠવાયલો હોય છે. તે આશરે અડધો ઈંચ લાંબો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે. યોનિ માર્ગમાં આંગળી મૂકી જોઇએ તો એ ફુલને નિચલે છેડે એક ચીરો આપણને માલમ પડે છે તેને ફુલનું મોં કહે છે. સુવાવડ વખતે આ ફુલનું મોં ખીલે છે અને તે વાટે બાળક ગર્ભાશયમાંથી

બહાર પડે છે. ગર્ભાશય જાડા રેશાવાળા માંસના લોચાનો બનેલો હોય છે અને અંદરથી પોલો હોય છે. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામાં બહુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જેમ જેમ છોકરૂં પેટમાં મોટું થતું જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટો થતો જાય છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સુવાવડ વખતે એ રેશાઓ જોરથી સંકોચાઈ બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અંદરનું પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને બેઉ ઉપલે છેડે અંડનળિકા આવીને મળે છે.

અંડનળિકા—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અકેકી આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે. આ નળિઓનો અંદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાંટા ફાંટા વાળો હોય છે તે સ્ત્રી અંડને જઇને વળગેલો હોય છે.

સ્ત્રી અંડ:—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અકેકો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જેવડા હોય છે ને તેને કાપી જોતાં અંદર કોઈ કોઈ ઠેકાણે નાના ફુક્કાઓ જણાય છે. આ ફુક્કાની અંદર બહુ સૂક્ષ્મ ઈંડાં હોય છે. જેમ આ ઈંડાં મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર આવતા જાય છે. પૂરેપૂરાં મોટાં થઈ રહ્યાં કે તેની આસપાસનો ફુક્કો ફુટી જઈ તે અંડનળિકામાં દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમાં જઈ પહોંચે છે.

અટકાવ:—સ્ત્રી વેશે આવ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુસ્રાવ થાય છે અને તે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે, આ સ્રાવને અટકાવ કહે છે. તે ચાલુ રહે છે તે દરમ્યાન ઉપર જણાવેલાં ઇંડાં મોટાં થઈ ગર્ભાશયમાં દાખલ થતાં જાય છે. આ અરસામાં જો ગર્ભ રહ્યો તો ઈંડાંમાં અદ્દભુત ફેરફારો થઈ તેમાંથી છોકરૂં ઉત્પન્ન થાય છે. જો ગર્ભ નથી રહેતો તો ઈંડાં મરી જઈ સ્રાવની સાથે બહાર પડી જાય છે. આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્રાવ થતા પહેલાં અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામાં ગર્ભ ધારણ થાય છે.

જૂદા જૂદા દેશોમાં હવામાન પ્રમાણે જૂદી જૂદી ઉમ્મરે અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. આપણો દેશ ગરમ હોવાને લીધે ઘણીવાર ૧૧-૧૨

વર્ષની ઉમ્મરેજ શરૂઆત થાય છે. થંડા દેશોમાં ૧૫–૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાત દેતો નથી. હિન્દુ લોકોમાં હજી કેટલેક દરજ્જે એવું માનવામાં આવે છે કે, અટકાવ આવવો શરૂ થાય એટલે સ્ત્રી, વેશે આવી ચૂકી અને સંસારના હક્ક ભોગવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. અટકાવ એ ફક્ત જુવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યારપછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુખ્ત યુવાવસ્થા આવે છે, એટલે આપણા દેશમાં ૧૬ થી ૧૮ વર્ષે સ્ત્રી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે. એ ઉમ્મર પહેલાં પરણાવવાથી વસ્તિદેશનાં હાડકાંનો જેવો જોઇએ તેવો ઉઘરભાવ ન થયલો હોવાથી સૂવાવડ વખતે કાંતો અતિશય કષ્ટ થાય છે, કાંતો છોકરૂં મૂએલું અવતરે છે કે કાંતો તે અતિશય નબળું અને ન્હાનું પેદા થાય છે. માટે સુજ્ઞ માબાપોની આઇનિ ફરજ છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુખ્તવય થતા પહેલાં પરણાવવીજ નહિ. આપણા દેશમાં ઓલાદ દિનપર દિન નબળી થતી જાય છે, તેનું મૂળ કારણ આજ છે. "જલદી મરણ" એ શબ્દો ગોખી રાખવા જોગ છે, માટે જેઓ પોતાના દેશનું તથા પોતાના ટોળાનું અને પોતાની ઓલાદનું ભલું ઇચ્છતા હોય તેમણે સર્વેએ પોતાની બાળકીઓને પુખ્ત વયે આવ્યા સિવાય કદી પરણાવવી નહિ. શ્રીમંત સયાજીરાવ મહારાજે જે હેતુથી બાળલગ્ન અટકાવવાનો કાયદો કર્યો છે તે ઘણોજ સ્તુત્ય છે, એમ આ ઉપરથી સર્વેની ખાત્રી થશે. તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરવાના ઇરાદાથીજ આવું પગલું ભર્યું છે.

જેમ ન્હાની વયે સંસારમાં પડવું સારૂં નથી તેમ વળી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે. ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અંદરના તથા બહારના નરમ ભાગો જેટલા જોઇએ તેટલા સહેલાઇથી ખેંચાઈ શકતા નથી અને તેથી પણ સૂવાવડ વખતે અતિશય વેદના થાય છે. વળી એટલી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડાં થાય તોપણ પોતાનાં છોકરાંઓ ઉમ્મરે પુગતાં નથી અને તેથી ઘડપણમાં તેમને જોઇએ તેટલો આધાર તેઓ તરફથી મળી શકતા નથી. માટે જે લોકોમાં આવી રીત દાખલ થઈ હોય તમાં પણ માબાપોએ

પોતાનાં બચ્ચાંઓને લાયક વયે પરણી જવા શીખામણ આપવી ઘટે છે.

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગરમ દેશોમાં અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજાં કેટલાંક કારણોથી પણ આવુંજ પરિણામ આવે છે. આળસુ ઐયાસી જીંદગી ગુજારવાથી, પ્યારના કિસ્સા કહાણી વાંચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સાંભળવાથી થતી અઘટિત મનની ઉશ્કેરણીથી, મોડી રાતો સુધી ઉજાગરો કરવાથી, બહુ મશાલેદાર ખોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે. એજ કારણોને લીધે તવંગર લોકોની દિકરીઓના બાબમાં આવો પ્રકાર વહેલો બને છે. ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમાં પોતાનું શરીર રગડે છે તથા સાદો સુતરો ખોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉશ્કેરાવાને સાધનો હોતાં નથી તેથી તેઓ વધારે મજબૂત અને સારા બાંધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે બેસે છે.

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ બંધ થાય છે. તેમજ વળી ન્હાનાં બાળકને ધવરાવતી માતામાં પણ તે બંધજ હોયછે. શરીર ઘસાઈ પીસાઈ જાય અથવા નબળું પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવુંજ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી ક્ષયરોગમાં એ પ્રકાર જોવામાં આવે છે. એ રોગમાં અટકાવ બંધ થાય એ ઘણી ખોટી નિશાની મનાય છે. માટે નબળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાંજ ડહાપણ સમાયલુંછે.

ઋતુસ્રાવ શરૂઆતમાં જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજે ત્રીજે દિવસે તે તદન રાતા રંગનો અને પ્રવાહી જેવો હોય છે. જેમ આપણા શરીરમાંનું બીજું લોહી બહારની હવા લાગતાંજ બંધાઈ જાય છે તેમ આ સ્રાવના ગડફા બાઝી જતા નથી. જો કંઈ કારણથી તેમ થયું તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે. કોઈ સ્ત્રીને આવો બંધાઈ જતા ગડફા જેવો સ્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઈ શકતોજ નથી; માટે આવી વખતે ડાકટરની સલાહ લઈ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે. આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના બાળકને ધવરાવનારી માતામાં અટકાવ બંધ થાય છે પણ હમેશાંજ તેમ બનતું નથી. કોઈકને વહેલો સ્રાવ આવે છે. ઘણાક લોકોનું એવું

માનવું હોય છે કે, ધવરાવનારી સ્ત્રીને અટકાવ આવવાથી તેનું દૂધ વધારે ચોખ્ખું અને મીઠું હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્ત્રી અટકાવને લીધે વધારે નબળી થવાથી તેનું દૂધ પણ ઓછા મીઠાશવાળું અને ઓછું સ્વચ્છ બને છે. માટે આપણને કદાચ બચ્ચાં માટે ધવાડનારી આયા રાખવી પડે તો પહેલા સાત આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવીજ સ્ત્રીને પસંદ કરવી.

અટકાવ દરમ્યાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, બરફ-વાળું પીણું પીધાથી અથવા લેમોનેડ કે એવીજ કંઈ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામાં લેવાથી તેમજ થંડા પાણીએ ન્હાવાથી અગર થંડા પાણીમાં પગ બોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે. અટકાવમાં કોઈ પણ રીતે દરદ થતું હોય તો ઘણું કરી તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને કદાચ તે ગર્ભવતી થાય તો બહુકરી થોડા વખતમાં તેને અધૂરે છોકરૂં જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. કેટલાક લોકો આવી વખતે ઉંઘ લાવવાને માટે અથવા દર્દ નરમ પાડવા સારૂ દારૂ આપે છે પણ તે ભૂલ છે. તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે.

કેટલીવાર જુવાન છોડીઓ ફીક્કા હોઠની તથા ધોળા પૂણી જેવા ચહેરાની દેખાય છે. તેઓને કાંઈ કામ કરવા ગમતું નથી અને જાણે મુડ-દાલ જેવી હાલચાલ કરે છે. જરાકપણ કરતાં થાકી જાય છે અને એક દાદર પણ ચઢતાં હાંફી જાય છે. તેઓને વખતે ફેર આવી જાયછે અને કદાચ બેશુદ્ધ પણ થઈ પડે છે. આ સઘળાનું કારણ અટકાવનું અનિયમિત-પણું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને કાંતો બીલકુલ સ્રાવ આવતો નથી કે કાંતો તે અતિશય આવે છે. માટે આવી વખતે તેમની માતાઓની ફરજ છે કે બનતી ઉતાવળે ડાક્ટરની સલાહ લેવી. આવી વખતે ઘણી વાર એવું બને છે કે, ડાક્ટરની સલાહ નથી લેવામાં આવતી તો તે સ્ત્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડેછે, તેના હાથ પગ તણાઈ ખેંચાઈ જાય છે, જડબું બીડાઈ જાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુચો બાઝી જતો હોય તેમ તેને થયા કરે છે, તે ગુંગ-ળાઈ જતી હોય એવું જણાય છે અને આખરે બેશુદ્ધ થઈ જાય છે.

પહેલ વહેલો **અટકાવ આવતાં પહેલાં** કેટલીક **નિશાની** આવેછે.

હાથપગ ઢીલા પડી જવાની, શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની પેઢુમાં ધીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્મરમાં કંઈ ખેંચાણ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કંઈ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આંખની નીચે કાળાં ચકરડાં પડી ગયેલાં દેખાય છે. અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે; ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે. તેનું અંગ વધારે ભરાયલું અને ઘાટ ઘટમ વધારે ગોળ દેખાય છે. થાપામાંથી વધારે પહોળી દેખાય છે. શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં ચરબી વધતી ઓછી એકઠી થાય છે. તેની છાતી ખીલે છે અને સ્વભાવે તે વધારે શરમાળ થાય છે. તેની રીતભાત બદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથે પ્રથમ જેટલી છુટથી તે ભેળાતી નથી.

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે **અટકાવ બંધ** થાય છે, એટલે તે ઉમ્મર પછી ઘણું કરી ગર્ભ ધારણ થતો નથી, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉમ્મરે છોકરૂં થવાના દાખલા બને છે. અટકાવ તદન બંધ થવાની અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત જથામાં પડે છે. આવી વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીનું અંગ ફેલાઈ તે બહુ જાડી થઈ જાય છે, તેનો આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવું તે માને છે. તેને શરીરમાં ઠેક ઠેકાણે શૂળ મારે છે. ઘડીકમાં માથામાં આગલે ભાગે તો ઘડીકમાં પાછલે ભાગે, વળી કોઈક વાર કમ્મરમાં તો કોઈકવાર આંખમાં દરદ થઈ આવે છે. તેની છાતીમાં પુષ્કળ ધબકારા (હુલેદિલ) થાય છે અને તેના મ્હોં ગરદન ઉપર લોહી ધાઈ આવે છે. કેટલીકવાર પોતે ગાંડી થઈ ગઈ એવું તે માને છે. તેના થાન (સ્તનો) માં દરદ થઈ આવે છે અથવા ગાંઠો બાઝી જાય છે. પેટમાં વાયુ થઈ આવી ઘડીકમાં ડાબી તો ઘડીકમાં જમણી બાજુએ શૂળ મારે છે. તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે. તેના શરીર ઉપર ચાઠાં નીકળી આવે છે. ઘડીકમાં તેનું અંગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે, તો ઘડીકમાં ફિક્કું પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો વ્યાધિ હોય તો તે મસા વખતે ડાક્ટરની સલાહ લેવાની બહુ જરૂરિયાત છે. નસકોરી ફૂટી હોય અથવા

મસા ફુઝતા હોય તો તે લોહી એકદમ બંધ કરવા કોશિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. વળી એ ઉમ્મરે સ્ત્રીને કંઈ ને કંઈ ભયંકર રોગ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ઉપર દર્શાવ્યા પૈકી કાંઈ નિશાનીઓ માલમ પડે અથવા કોઈ રીતે પોતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાક્ટરની સલાહ લેવી. આ પ્રસંગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે બહુ મોટી ભૂલ છે. તેથી ઘણું નુકસાન થયા વિના રહેતુ નથી.

પ્રકરણ ૨ જું.

પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ટૂંક હકીકત.

પૂરા મહિનાના ગર્ભની બનાવટમાં નીચલી ચીજો હોય છે:—

૧. છોકરૂં.
૨. ગર્ભજળ.
૩. ગર્ભ પટલ (તશિયો).
૪. ઑર.

૧. **છોકરૂં:**—સાધારણ કદની, પુખ્ત જુવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનું છોકરૂં આપણા દેશમાં ઘણું કરી વજનમાં પાંચથી છ રતલ હોય છે અને લંબાઇમાં આશરે અરાઢ ઇંચ હોય છે. યુરોપિયન લોકોનાં છોકરાંઓ સરાસરી વજનમાં સાડા છ રતલ અને લંબાઇમાં વીસ ઇંચ હોય છે. પણ ઘણી વાર વજન અને લંબાઈ બન્નેમાં બહુ વધઘટ હોય છે. જૂદા જૂદા લખનારાઓએ અવલોકન કરી જૂદી જૂદી હકીકત જણાવી છે. એક વિદ્વાન દાક્તરે ત્રણ હજાર ગરીબ છોકરાંઓને જન્મતી વખતે તોળી જોયાં હતાં. તેમાંનું એકજ ફકત દશ રતલનું તેને માલમ પડયું. બીજો એક, ૧૯¾ શેરના છોકરાનો દાખલો ટાંકી ગયો છે. એક બાળક આડું આવેલું તેને ફેરવીને બહાર કાઢતાં તેનું વજન અરાઢ રતલનું અને લંબાઈ સાડી પચીસ ઇંચની

જણાઈ હતી. એક ચોથો દાખલો વળી એકવીશ રતલના બાળકનો નોંધાયો છે. આવા ભારે વજનનાં છોકરાંઓ ઘણું કરી મૂએલાં જન્મે છે. કારણ, તેમની ઉપર ગુહ્ય ભાગોનું બહુ દબાણ થાય છે અને તેમની પ્રસૂતિ થવામાં સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાર લાગે છે. અમેરિકાના ઓહીઓ નામના શહેરમાં કેપ્ટન બૈટ્સ નામનો સાત ફુટ સાત ઈંચનો એક માણસ હતો. તેની સ્ત્રી પણ તેના જેવીજ બલ્કે તેના કરતાં ઉંચી સાત ફુટ નવ ઈંચની હતી. આ બાઈને પહેલું છોકરૂં થયું તે વજનમાં ઓગણીસ રતલ હતું અને બીજું પોણી ચોવીશ રતલના વજનનું અને લંબાઇમાં ત્રીસ ઈંચ હતું. આ બીજા છોકરાનો જન્મ આપવાને માટે દાક્તરને જેવડો જોઇએ તેવડો મોટો ચિપીઓ મળી શક્યો નહીં તેથી તે બાળક મૂએલું અવતર્યું હતું. અમેરિકામાં ફિલાડેલ્ફિઆ શહેરમાં પૂરા મહિનાનાં કેટલાંક બાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર વજનમાં હતાં અને તેઓ હજુ જીવે છે. "પીનીઅસ એબી" નામનું એક બાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર અને એક અધોળ વજનમાં હતું.

છોકરી કરતાં છોકરાનું વજન તેમજ કદ સામાન્ય રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે. સીમ્પ્સન નામના દાક્તરે એવી ગણત્રી કાઢી છે કે, સો છોકરાંની તપાસ કરતાં તેને એવું માલુમ પડયું હતું કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓ સરાસરી અચ્છેર નવટાંક જેટલા વજનમાં વધારે હતા અને સરાસરી અર્ધો ઈંચ વધારે લંબાઇમાં હતા.

બાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર ઉપર અતિશય ચીકણું, મજબૂત વળગી રહે એવું સફેદ પડ હોય છે અને તેથી તેની પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઈ પડે છે. તેના માથા ઉપર લાંબા કાળા વાળ હોય છે. તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમાં ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઈ જાય છે. વળી જન્મતી વખતે છોકરાંની આંખ ઘણું કરી લોહ ભસ્મના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે. થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમાં બીજો રંગ બદલાય છે અને પછી તે કાયમ રહે છે.

બાળકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તેનું માથું છે. કારણ કે સેંકડે સત્તાણું વેળા પહેલા જન્મ તેનો થાય છે. બાકીના ત્રણ ટકામાં બાળકના કાં તો કુલાં કે કાં તો પગ પહેલા જન્મે છે.

જેમ એક મોટા માણસના માથાનાં હાડકાં એકમેક સાથે મજબૂત જોડાઈ જઈ એક કઠણ ગુમ્બજ બનેલો હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા બાળકમાં હોતું નથી. તેના માથાનાં હાડકાં એક બીજા સાથે એકાદ બારીક પડદાવડે અથવા કુર્ચા (નાક કે કાન જેવા કુળા હાડકાની) મારફત જોડાયલાં હોય છે. આ એક ઇશ્વરની મોટી કરામત છે. કારણ, તેને લીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકાં ગમે તેમ એક ઉપર એક ચઢી જઈ માથું ન્હાનું થઇ વસ્તિદેશને બંધબેસતા આકારનું થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે. આ હીલચાલ ફક્ત માથાના તાલકાવાળા ભાગના હાડકામાંજ થઈ શકે છે. ખોપરીના નીચલા ભાગના તથા ચહેરાનાં હાડકાં તો એક બીજા સાથે મજબૂત જોડાયલાંજ હોય છે; માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઈ નુકશાન થઈ શકતું નથી.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના માથા ઉપર આપણે હાથ ફેરવી તપાસીશું તો તે હાડકાની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચમાં એક ઉભી જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે. આગલો ખાડો મોટો હોઇ રમવાના પાનાની ચોકડી (ડાયમંડ) ના આકારનો જણાશે અને પાછલો ખાડો ન્હાનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે. આ ખાડાઓનો એક મોટો ઉપયોગ એ થાય છે કે સૂવાવડ વખતે દાક્તર કે દાઈ યોનિમાર્ગમાં આંગળાં મૂકી મસ્તક પરીક્ષા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ ઉપરથી તેમને બાળક ખરા પ્રદેશમાં કયી અવસ્થામાં ગોઠવાયલું છે તે સમજાય છે. પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોયછે કે તેમાં એક અર્ધો રૂપિયો મૂકી શકાય. પાછલો ખાડો ફક્ત આપણી આંગળીનું ટેરવું સમાય એવડો હોય છે. પ્રસૂતિ વખતે ઘણે ભાગે યોનિમાં આંગળી મૂકી પરીક્ષા કરતાં આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ આ ખાડાઓ ન્હાના થતા જઈ છેવટે તદન પૂરાઈ જાય છે. તે ઉપર હાથ મૂકી જોતાં આપણને ધબકારા માલમ પડે છે. તે ભેજામાં, હૃદયના ધબકારાથી લોહીનાં મોજાં આવવાને લીધે થાય છે.

તુર્તના જન્મેલા બાળકનું માથું લંબાઇમાં સરાસરી સાડાચાર ઈંચ અને પહોળાઇમાં પોણાચાર ઈંચ હોય છે. ખોપરીના પાછલા ભાગ ઉપર વચમાં ઢેકો હોય છે. ત્યાંથી હડપચી સુધી સીધી લીટીમાં માપ લેતાં સવાપાંચથી સાડાપાંચ ઈંચ થાય છે. તેજ ઢેકાથી કપાળના મધ્ય બિંદુ સુધી માપતાં સરાસરી લંબાઈ સાડાચારથી પાંચ ઈંચ હોય છે. કાનની ઉપર બેઉ બાજુએ બે ઢેકા હોય છે, તે બન્ને વચ્ચેની પહોળાઈ પોણાચારથી ચાર ઈંચ હોય છે અને બેઉ લમણા વચ્ચેની પહોળાઈ સાડાત્રણ ઈંચની હોય છે. પ્રસૂતિ બહુ લંબાય ત્યારે થતા દબાણથી આ માપોમાં કેટલોક ફેર પડી જાય છે. દાખલા તરીકે પાછલા ઢેકાથી હડપચી સુધીનું માપ તેમજ તે ઢેકાથી કપાળ સુધીના માપમાં અકેક ઈંચ સુધી વધારો થઈ જાય છે અને કાન ઉપરના બેઉ ઢેકા વચ્ચેનું માપ અર્ધો ઈંચ ઓછું થઈ જાય છે. બરડાની કરોડ ઉપર બાળકનું માથું એક આખા કુંડાળાના ચોથા ભાગ સુધી જમણી કે ડાબી બાજુએ ફરી શકે છે. મોટી ઉમ્મરે તેટલું બધું ફરી શકતું નથી. ઘણાં બાળકોના માથાનાં માપ લેતાં એમ સાબિત થયું છે કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓનાં માથાં ઘેરાવામાં આશરે અર્ધો ઈંચ વધારે હોય છે અને તે ભાગનાં હાડકાં જરાક વધારે કઠણ થયલાં હોય છે. આજ કારણને લીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાઓને જન્મ આપ્યો હોય એવી માતાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

જેમ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમનાં છોકરાંઓનાં માથાં કદમાં વધારે મોટાં હોય એ વાત સંભવિત છે. વળી ચોક્કસ ઉંચી જાતોમાં, બીજી હલકી વર્ણો કરતાં માથાનું કદ પ્રમાણમાં મોટું હોય છે.

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ સેંકડે ૯૭ ટકા માથું નીચે હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ સૌથી પહોળો છે અને નીચેનો કમળ આગળનો ભાગ સૌથી સાંકડો છે. બાળકના કુલાવાળો ભાગ સૌથી પહોળો હોવાથી તે ઉપર (ગર્ભાશયના પહોળા ભાગમાં) રહે છે અને માથાનો ભાગ સૌથી સાંકડો હોવાથી નીચે રહે છે. વળી બાળકના બીજા સર્વે અવયવો ગર્ભાશયમાં એવી તરકીબથી ગોઠવાઈ જાય છે કે તેને માટે

જેમ બને તેમ થેાડી જગ્યા રેાકાય. દાખલા તરીકે બાળક બાળક બરડા-માંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હેાય છે કે પેટના ભાગને બંધ બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હેાય છે. બન્ને કળાઇને ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ એક હાથના પેાચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હેાય છે. તેની જાંગેા પેટ તરફ વળેલી હેાઈ તેના પગના નળા તેની જાંગ તરફ વળેલા હેાય છે અને પગની પાટ-લીએા સામી બાજુનાં ટેટાં (પીંડી) તરફ વળેલી હેાય છે. નાળનેા ભુજ અને જાંગની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલેા છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છેાકરૂં એકદમ ગેાલાંટ મારી ફરી જાય છે તેથી એમ બને છે પણ તે ખેાટું છે. ઘણી ખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામાં માથું હમેશાં નીચુંજ રહે છે. કેટલાક દાખલા-એામાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણત્રી કરી છે કે સાતમે મહિને જીવતું છેાકરૂં પેદા થાય એવા દાખલાએામાં સેંકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હેાય છે. વળી બીજા એક દાકતરે તપાસી એવી ગણત્રી કાઢી છે કે સેંકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાએામાં છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં ગર્ભની સ્થિતિમાં કંઈ ફેરફાર થતેા નથી. એટલે છઠ્ઠે મહિને માથું નીચું હેાય તેા તે નીચુંજ રહે છે. બાકીના ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિમાં દેખીતેા ફેરફાર થાય છે.

આવા ફેરફાર ઘણું કરી એકથી વધારે છેાકરાં થયાં હેાય તેવી સ્ત્રી-એામાં ઘણીવાર બને છે અને એવી વખતે બહુ કરી છેાકરૂં આડું હેાય તે સીધું થઈ જાય છે. આમ થવાનાં કારણ બહુ કરી બે હેાય છે. એક તેા ગર્ભાશયની દિવાલેાની ઢીલાશ અને બીજું ગર્ભજળનેા અતિશય મેાટેા જથેા.

૨. તથા ૩. **ગર્ભજળ** તથા **તશિયેા**:—છેાકરૂં પેટમાં હેાય છે, ત્યારે તેની આસપાસ ઝીણા પડદાની એક કેાથળી હેાય છે તેને તશિયેા કહે છે. આ કેાથળીમાં આશરે અઢીથી પાંચ શેર જેટલું પાણી ભરેલું હેાય છે, તેને ગર્ભજળ કહે છે. આ પાણીમાં છેાકરૂં હમેશ તરતું હેાય છે તેથી ગર્ભા-શયને કંઈ અડતાં અથવા લાગતાં છેાકરાંને ઇજા પહેાંચી શકતી નથી એટ-

હુંજ નહિ પણ ગર્ભવતી હાલતમાં તેમજ સુવાવડ વખતે જ્યારે ગર્ભાશય સંકોચાય છે ત્યારે બાળક ઉપર અઘટિત દબાણ થતું નથી.

આ ગર્ભજળ તે બાળકની પિશાબ છે એવું કેટલાક લોકો માને છે પણ તે માનવું ભૂલ ભરેલું છે. બાળક જન્મ્યા પછી જ તેને નિયમિત રીતે ઘણો પિશાબ થાય છે. જન્મતાં પહેલાં તો બહુ જ જુજ પિશાબ થાય છે અને તે કોઈ કોઇવાર ગર્ભજળ સાથે મળી પણ જાય છે. પરંતુ બધુંજ ગર્ભજળ પિશાબનું બનેલું હોતું નથી.

પ્રસૂતિ વખતે જેમ જેમ ફૂલનું મ્હોં ખીલતું જાય છે તેમ તેમ તે ફૂલ પૂરેપૂરૂં ખીલી રહ્યું એટલે તે ફૂટી જાય છે. કોઇવાર કંઈ કારણથી તશિયો એકદમ ફૂટી જઈ પાણી વહી જાય છે તો પછી ફૂલનું મ્હોં બરાબર જોઇએ તેટલું ખીલી શકતું નથી અને તેથી પ્રસૂતિમાં બહુ ઢીલ થાય છે.

કોઈ કોઇવાર વળી તેથી ઉલટોજ પ્રકાર બને છે અને ઉપરાછાપરી જોરમાં વીણ આવવાથી તશિયો ફુટયા વગર બાળક ગર્ભપટલમાં વીંટાયલું એમને એમ બહાર આવે છે. આવી વખતે હુશિયારી રાખી એકદમ તશિયો ફાડી નાખવો એટલે બાળક રડવા માંડી દમ લેશે.

૪. ઑર:—ગર્ભસ્થાનમાં બાળક જ્યાં સુધી હેાય ત્યાં સુધી તેને પુષ્ટિ આપનાર અવયવ તે આ છે. પૂરે મહિનેનું છોકરૂં થાય ત્યારે તે અવયવ ચપટા ગોળ આકારનો જાડો લોચા જેવો હોય છે. તે વજનમાં આશરે એક રતલ જેટલો થાય છે અને વચ્ચોવચ્ચમાંથી સવા ઈંચ જાડો હોઇ કોર તરફ જતાં પાતળો થતો જઈ કોર એટલી બારીક થઇ જાય છે કે તે તશિયાના પડદા સાથે મળી જાય છે. અંદરની બાજુએ તે સુંવાળો હોય છે અને તેની ઉપર ગર્ભપટલનું એક પડ ફરી વળેલું હોય છે. પોતાની બહારની બાજુએથી તે ગર્ભાશયને વળગેલો હોય છે, અને ખરબચડો તથા ગાંઠા ગાંઠાવાળો દેખાય છે. તેની વચ્ચોવચ્ચમાંથી નાળ નીકળે છે. ઑર ઘણે ભાગે નસો તથા કાળી શિરાઓની બનેલી છે, તેમાંથી માના શરીરમાંનું લોહી બાળકના શરીરમાં નાળવાટે જઇ તેને ખોરાક પૂરો પાડે છે. વળી તે બચ્ચાંના ફેફસાંનું કામ પણ બજાવે છે; માટે કોઇ વેળા કંઇ કારણને લીધે નાળ ઉપર

દબાણ થાય છે અને બાળકને લોહી પહોંચતું નથી તો તે દમ લેવા માટે ડસકાં ખાય છે અને જો તે દબાણ ચાલુ રહ્યું તો બાળક ગુંગળાઇ ગયલું જન્મે છે તથા તેનો દમ ચાલુ કરવામાં ઘણી અડચણ પડે છે. વખતે તેનો દમ ચાલુ થઇ શકતોજ નથી અને તેથી તે મરીજ જાય છે.

બાળક જન્મે ત્યાં સુધી તેનાં ફેફસાં કામ કરી શકતાં નથી તેથી તેનું લોહી આપણા લોહીની માફક શ્વાસોશ્વાસની માર્ફતે શુદ્ધ થતું નથી. તે શુદ્ધિ આ અવયવ (ઑર) માંજ થાય છે. આમ થવાને માટે કુદરતે એવી યુક્તિ કરી છે કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી તેના હૃદયનું બંધારણ એવું કરેલું હોય છે કે ચોખ્ખું લોહી આખા શરીરમાં ફરી ફેફસાં તરફ ન જતાં પાછું મેલું થઇને ઑાર તરફજ વળે છે. જન્મ થતાંજ બાળક રડવા માંડે છે તેથી તેમાં હવા દાખલ થાય છે, અને તેમ થવાની સાથેજ હૃદયના તથા તેને લગતી નસોના બંધારણમાં ચોક્કસ ફેરફારો થઇ હૃદયમાંનું લોહી ફેફસાં તરફ જવા માંડે છે તથા ઑાર તરફ પાછું વળતું અટકે છે.

૫. **નાળ:**— એ ઑારની વચ્ચોવચ્ચમાંથી નીકળી બાળકની ડુંટી સાથે જઇને વળગેલો હોય છે. તેની અંદર બાળકને ખોરાક સારૂ લોહી પહોંચાડવાની ધોરી નસો અને તેમાંથી મેલવાળું લોહી પાછું લાવનારી કાળી શિરાઓ આવેલી હોય છે. તે લંબાઇમાં આશરે બાવીસ ઇંચ હોય છે. બાળક જન્મ્યાપછી તે દમ લેવાનું શરૂ કરે છે, તેથી નાળની અંદરની નસો તથા શિરાઓ ધીમે ધીમે પૂરાઇ જાય છે અને નાળ સૂકાઇ જઇ પાંચમે કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણું કરી ખરી પડે છે. દશમે બારમે દિવસે ડુંટી પણ તદન સૂકાઇ જઇ નાળની ત્યાં કંઈ નિશાની પણ રહેતી નથી.

આજ ઠેકાણે **અધૂરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં** જૂદી જૂદી મુદતે શું શું ફેરફાર થાય છે તે બતાવવું યોગ્ય ધારી તે નીચે આપવામાં આવે છે. એ જાણવાથી કેટલે મહિને છોકરૂં અધૂરૂં ગયું તે સમજી શકાય છે અને તેથી બીજી સુવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી સંભાળ લેવી જોઇએ તે જાણી શકાય છે.

પહેલે મહિને, સ્ત્રી અંડમાંથી અંડનલિકા માર્ફતે આવેલું એકાદ ઇંડું

ગર્ભાશયમાં આવી ગર્ભ રહે છે તે વખતે શરૂઆતમાં તો તે ફક્ત નાના "જૅલી" જેવા લોચા માફકજ હોય છે, અને તેમાં કંઇ જૂદા જૂદા ભાગો છૂટા દેખાતા નથી; પણ આશરે ચાર અઠવાડિયાની મુદત પછી તે ઇંડું કદમાં વધી કબૂતરના ઇંડા જેટલો એક પારદર્શક પાણીથી ભરેલો ફુક્કો થાય છે અને તે પાણીમાં, એક આશરે અડધો ઇંચ લાંબો, એક "ડબલ બીન" ના બીજ જેવડો સફેદ પદાર્થ હોય છે. તેનો આકાર સર્પના જેવો હોય છે, અને વજન આશરે વીસ ગ્રેઇન હોય છે.

બીજા મહિનાની, આખરે ઉપર કહેલો પારદર્શક ફુક્કો મોટો થઇ મરઘીના ઈંડા જેવડો થાય છે અને તેની સપાટી ઉપર હાથ ફેરવી જોતાં તે ખરબચડો અને બરછટ લાગે છે. તેની અંદરનો સફેદ દાણો એક ઇંચ કરતાં પણ લંબાઇમાં વધેલો હોય છે અને તેની અંદર માથાના ભાગ તરફ બે આંખને ઠેકાણે બે કાળાં ટપકાં દેખાય છે તથા ચારે અવયવો એક કળીની માફક તેમાંથી ફૂટતા જણાય છે. નાક, હોઠ તથા પોપચાં બનવાની શરૂઆત થાય છે અને ગુદાને ઠેકાણે એક કાળું ટપકું દેખાય છે.

ત્રીજે મહિને, ફુક્કો વધી એક નારંગી જેવડો થાય છે અને તેની ઉપરનું બરછટપણું નીકળી જઇ ઑાર બનવાની શરૂઆત થાય છે. આ વખતે ગર્ભની લંબાઇ આશરે ત્રણ ઇંચ અને વજન આશરે સાડાસાત રૂપિયાભાર હોય છે. અવયવો તદ્દન જૂદા જૂદા દેખાય છે. પરંતુ જાતિ (છોકરો કે છોકરી) ઓળખી શકાતું નથી. પોપચાં તથા હોઠ વળગેલા હોય છે. પૂછડી જેવો ભાગ હોય છે તેના કરતાં પગ લંબાઇમાં વધારે હોય છે.

ચોથે મહિને, ગર્ભની લંબાઇ આશરે સાડાપાંચ ઇંચ અને વજન આશરે અર્ધો રતલ હોય છે. તેની જાત ઓળખી શકાય છે. શરીર ઉપર કંઇ ચીકણો પદાર્થ હોતો નથી. નખ આવવાની શરૂઆત થાય છે. માથા ઉપર રૂવાંટી હોતી નથી. પોપચાં વળગેલાંજ હોય છે. અને આંખ ઉઘાડી જોતાં કીકી ઉપર પડ ફરી વળેલું દેખાય છે. શરીરનું મધ્ય બિંદુ સીપીના હાડકા ઉપર આવે છે.

પાંચમે મહિને, લંબાઇ આશરે સાડાઆઠ ઇંચ અને વજન આશરે

૧૧ આઉંસ હોય છે. ચામડી ઉપર કંઈ ચીકાસ હોતી નથી. નખ તદ્દન ખુલ્લા દેખાઇ આવે છે, અને માથા ઉપર ઝીણી રૂવાંટી દેખાય છે. આંખનાં પોપચાં એકમેકને વળગેલાં હોય છે અને કીકી ઉપર પડદો હોય છે. શરીરનું મધ્યબિંદુ હજી સીપીના હાડકાં ઉપરજ હોય છે.

છઠ્ઠે મહિને, લંબાઇ આશરે ચૌદ ઇંચ અને વજન આશરે બશેર નવટાંક હોય છે. શરીર ઉપર ચીકાશવાળું પડ આવવું શરૂ થાય છે અને સાથે સાથે ઝીણી રૂવાંટી દેખાય છે. નખ જરાક વધેલા જણાય છે અને માથાના વાળ ખુલ્લા દેખી શકાય છે. પોપચાં હજી વળગેલાં હોય છે અને કીકી ઉપરનું પડ પણ ખુલ્લું દેખાય છે. ભવાં અને પાંપણની શરૂઆત થાય છે. શરીરનું મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા ઉપર હોયછે.

સાતમે મહિને, લંબાઇ આશરે પંદર ઇંચ અને વજન આશરે સાડાત્રણ શેર હોય છે. ચામડી ઘેરા રાતા રંગની, જાડી અને ચીબ્વડ હોય છે અને તે ઉપર ચીકણો પદાર્થ હોય છે. નખ છેક આંગળાંના ટેરવા સુધી પહોંચેલા હોતા નથી. માથાના વાળ આશરે પા ઇંચ લાંબા હોય છે. પોપચાં ખુલ્લાં હોય છે (વળગેલાં હોતાં નથી) અનેકીકી ઉપરનું પડ જરાક નાબુદ થતું જાય છે. શરીરનું મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા કરતાં પણ નીચે હોય છે.

આઠમે મહિને, લંબાઇ આશરે ૧૭ ઇંચ અને વજન આશરે સવાચાર રતલ હોય છે. ચામડી ઉપર બારીક ટૂંકા વાળ હોયછે અને ચીકણું પડ હોય છે. નખ ઠેઠ આંગળાંના ટેરવા સુધી પહોંચી ગયલા હોય છે. માથાના વાળ પા ઇંચ કરતાં પણ વધારે હોય છે. કીકી ઉપરનું પડ લગભગ તદ્દન નાબુદ થઇ ગયલું હોય છે. શરીરનું મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકા કરતાં ડુંટીની વધારે નજદીકમાં હોય છે. બાળક નરજાતિનું હોય તો તેની કોથળીને ઉપલે ભાગે બન્ને અંડ આવેલા માલમ પડે છે.

નવમે મહિને, લંબાઇ આશરે સાડીઓગણીસ ઇંચ અને વજન આશરે સાડા ૭ રતલ હોય છે. શરીર ઉપરની રૂવાંટી તદ્દન જતી રહી, ચીકણા પદાર્થનું પડ બાઝી ગયલું જણાય છે અને શરીરનું મધ્યબિંદુ ડુંટીથી સહેજ ઉપર હોય છે. અંડ કોથળીમાં આવી પડેલા દેખાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત.

૧. **અટકાવનું બંધ થવું:**—સર્વથી પહેલી નિશાની એ છે કે સ્ત્રીનો માસિક ઋતુસ્રાવ બંધ થાય છે. કોઇ પરણેલી સ્ત્રીને અટકાવ બંધ થયો તે ઉપરથીજ ફક્ત તેને ગર્ભ રહ્યો છેજ એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહીં; પરંતુ દરમાસે નિયમિત રીતે દૂર બેસતી સ્ત્રી પરણ્યા પછી તેવી હાલતમાં આવતી અટકે તો પ્રથમદર્શનિક એવું માનવું જોઇએ કે તેને ગર્ભ રહ્યો છે. કેટલીક વાર એમ છતાં એવું પણ બને છે કે ગર્ભ રહ્યા છતાં એક બે માસ સુધી ઋતુસ્રાવ હમેશ માફક થયો જાય છે. વળી તેથી ઉલટી રીતે ક્ષય વિગેરે રોગથી અશક્ત થયલી સ્ત્રીઓમાં કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ કર્યા ન છતાં એકાદ બે માસ તે દૂર બેસતી નથી. અતિશય શરદી લાગવાથી અથવા કોઇ કારણે અતિશય ફીકર લાગવાથી પણ કેટલીકવાર આવો પ્રકાર બને છે.

વળી આ વાત જગજાહેર છે કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતે ન્હાના બાળકને ધવરાવતી હોય છે તે વખતે તેઓ દૂર બેસતી નથી. છતાં તે મુદતમાં ફરી તેમને ગર્ભ રહે છે. કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ બને છે કે સ્ત્રીને કોઇ દિવસ અટકાવ આવ્યો ન હોય છતાં પણ તેને ગર્ભ રહે છે. એવા કેટલાક દાખલાઓ જાણવામાં આવ્યા છે કે પોતે કોઇ દિવસ દૂર બેઠેલી ન હોય છતાં કેટલીક સ્ત્રીઓએ તનદુરસ્ત બાળકોને જન્મ આપ્યો છે.

આ સઘળા ઉપરથી આપણે એટલોજ સાર કાઢવાનો છે કે ફક્ત અટકાવ બંધ થયો તેથી ગર્ભની સંપૂર્ણ ખાત્રી માનવાની નથી. માત્ર નિયમિત રીતે દૂર બેસતી એક તનદુરસ્ત સ્ત્રીને એવું બને ત્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો એવું મજબૂત અનુમાન થાય છે, અને એ નિશાની સાથે બીજી હવે પછી વર્ણવેલી નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો તે અનુમાનને બહુ ટેકો મળે છે.

૨. સવારના પહેારમાં ઉબકા તથા ઉલટી—ઘણીખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહેારમાં બિછાના ઉપરથી ઉઠતાંજ ઉબકા તથા ઓડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમાં થોડુંક ખાટું ચીકણું પાણી પડે છે. વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટભરી ખાધેલું હેાય છે તેા તે ઘણે ભાગે નીકળી જાય છે. ઘણુંકરી ચાર પાંચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામાં આવે છે. પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થતાંજ એ નિશાની શરૂ થાય છે. કોઇવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ બિલકુલ જોવામા આવતું નથી. તેથી ઉલટી રીતે વળી કોઇ કોઇ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે. આ ચિન્હ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હેાજરી એ બે વચ્ચે એક જાતનેા તાંત્રિક સંબંધ થાય છે.

હેાજરીના કોઇ રેાગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમાં ફેર હેાય છે. આમાં એકવાર ઉલટી થઇ જે નીકળવાનું તે નીકળી ગયું કે તબિયત સારી લાગે છે અને દર્દીને ભૂખ લાગી તેને ફરી પેટભરી ખાવા ગમે છે. હેાજરીના રેાગથી થતી ઉલટીમાં ખાધેલું નીકળી જવા છતાં જીવ ડેાહવાયા કરે છે. ખાલી ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, મેાંમાં ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર થર ચઢે છે, ચહેરેા કરમાયલેા દેખાય છે અને ખાવાનું જોવા પણ ગમતું નથી.

વળી ઘણી સ્ત્રીએા હમેશ ખાતી હેાય તેના કરતાં ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઇ શકે છે.

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સારૂં મનાય છે. પરંતુ ખરૂં જોતાં તે કેટલા જોરમાં પેદા થાય છે તે ઉપર બધેા આધાર રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીએાને ફક્ત સહેજસાજ ઉબકાજ આવે છે પરંતુ બીજીએાના બાબમાં એટલી બધી જોસથી અને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જીંદગી પણ જોખમમાં આવી પડે છે. આવેા પ્રકાર ઇશ્વર કૃપાથી કદાચજ બને છે. ઘણુંકરી જેએાને ઉબકા ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતેા નથી અને સુવાવડ વખતે બહુ કરી તેમને ઝાઝું કષ્ટ થતું નથી અને છેાકરૂં પણ વધારે આનંદી નીપજે છે.

છોકરૂં ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકલું, ગર્ભ ધારણ કર્યાની સાબિતી માટે પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે જોવામાં આવે તો અને ઉપર કહ્યું તે પ્રકારનું તે હોય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઇ પડે છે.

૩. થાનને લગતી નિશાનીઓ:—ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજે મહિને થાનમાં કેટલાક દેખીતા ફેરફારો જોવામાં આવે છે. થાન ભરાઇ આવી તે ખેંચાઇ જતું હોય એવું લાગે છે. કેટલીકવાર તેમાં શુળ મારે છે અને કેટલીકવાર અંદર કીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઇ સોયો ઘોચાતી હોય એવી લાગણી થાય છે. થાન તપાસતાં તેમાં કઠણ ગાંઠો બંધાઇ ગઇ હોય એવું લાગે છે. ઓટણી કઠણ થઇ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનું કુંડાળું વધારે ઘેરા રંગનું થઇ વિસ્તારમાં વધી જાય છે. તે કુંડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફુટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સંખ્યામાં તેમજ કદમાં વધતા જાય છે અને કુંડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઇ તેનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઈંચ જેટલો થાય છે. એ ભાગ ઉપરની ચામડી સહેજ ભીનાશવાળી થઈ પહેરેલા કપડાને ડાઘ પડે છે. ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુંડાળાની બહારની બાજુએ થોડા સફેત ડાઘા માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસમાની રંગની અને ઉપસી આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીવાર તેમાંથી પાણી જેવું દૂધ પણ નીકળે છે. પહેલીજ વેતમાં દૂધ જોવામાં આવે તો તે ગર્ભ ધારણ કર્યાની ખાત્રીપૂર્વક નિશાની ગણાય છે. કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમ છોકરૂં થયું હોય તો તેના બાબતમાં આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે, તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડતાં હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણુંકરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે વજનદાર નિશાની ગણાય છે.

થાન ભરાય અને મોટાં થાય તેથી કંઇ ગર્ભ ધારણ થયાની ખાત્રી

થતી નથી; કારણ કેટલીકવાર બીજાં કારણોથી પણ તેવો પ્રકાર બને છે. પરંતુ ઘણુંકરી બીજાં કારણોથી સોજો આવ્યો હોય છે તો તે થોડા વખતમાં ઉતરી જઇ થાન પાછાં પોતાની અસલ હાલતમાં આવી જાય છે. વળી ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કંઇ કારણથી ગર્ભસ્થાન મોટું થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનું કુંડાળું મોટું તથા ઘેરા રંગનું થાય છે. માત્ર પહેલા કારણથી જેટલું ઘેરૂં થાય તેટલું બધું આમાં થતું નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા વિના પણ જુવાન છોકરીઓના થાનમાં દૂધ જોવામાં આવે છે.

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફેરફારો પહેલી વેતમાં જોવામાં આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણ કર્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની શકાય.

કુંડાળાનો રંગ, ગોરી ચામડીની, સોનેરી કેશની, અને માંજરી આંખની સ્ત્રીઓમાં ફીક્કો ભૂરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભ્રમર જેવી આંખવાળી સ્ત્રીઓમાં તે ઘણો ઘેરો હોય છે. કેટલીક વાર ગર્ભ ધારણ થયો હોય તે છતાં એ કુંડાળું માલમ પડતું નથી.

નાજુક ચામડીવાળી સ્ત્રીઓમાં વળી થાનની ઉપર બારીક રૂપેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે.

૪. **છોકરાંનું ફરકવું.** ચોથા મહિનાની આખરના સુમારમાં આ નિશાની માલમ પડે છે. કેટલીકવાર આઠ દશ દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચલન કહે છે. આ નિશાની માના પેટમાં છોકરૂં પહેલવહેલું ગતિમાં આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે. એ ઉપરથી સાધારણ રીતે લોકો એમ માને છે કે ચાર મહિના પછીજ છોકરાંમાં જીવ આવે છે અને ત્યાં લગી તે જીવ વિનાનું—મુએલું—હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યારથીજ તેમાં જીવ આવે છે. નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ ? માત્ર ચોથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટું થઈ પેઢુની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને અડે છે, ત્યારેજ ગર્ભનું ચલન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેઢુમાં કંઇ પક્ષી પાંખ ફફડાવતું હોય તેવી લાગણી થાય છે અને ઘણીવાર તેઓને ચક્કર આવી જઇ હિસ્ટિરિયા જેવી

નિશાનીઓ માલમ પડે છે. કોઇકજ એવા મજબૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરૂં ક્યારે ફરક્યું તે માલમજ પડતું નથી. કોઇ કોઇ વળી પેટમાં કંઇ ઉછાળા મારતું હોય કે કુદકા મારતું હોય એવું વર્ણન આપે છે. ઘણું કરી એકવાર શરૂઆત થયા પછી દિવસમાં પાંચ છ વખત ફરકે છે પણ કોઇકને વળી એકવાર ફરકયા પછી ઘણા દિવસો સુધી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અગર ઘણીજ નબળી રીતે માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર છોકરૂં જાણે લાત મારતું હોય તેમ આપણને નજરે નજર દેખાય છે.

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમાં સૂવા બેસવાથી છોકરૂં હંમેશ કરતાં વધારે ફરકતું જણાય છે. વળી કંઇ કારણથી ગર્ભને હાનિ થાય અથવા તે નિર્જીવ થવા માંડે તો ગર્ભચલન બહુજ જોરથી અથવા અનિયમિતપણે વારંવાર થઇ આવે છે.

પેટ ઉપર બે બાજુએ બે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આચકો મારવામાં આવે તો છોકરૂં સહેલાઇથી, ફરકતું માલમ પડી આવશે.

આપણે ઉપર કહ્યું કે સુમારે ચોથા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરંતુ કેટલીક વખતે તે ત્રીજેજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાંચમા કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી.

છોકરૂં ઘણુંજ નબળું હોય તો તે ઝાઝું ફરક્યા કરતું નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યું એવી બ્હીક ઉત્પન્ન થાય છે. કોઇ કોઇવાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામાં ઠગાય છે કે તેમને છોકરૂં ફરક્યું પણ ખરૂં જોતાં તો ફક્ત પેટમાં બાદી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે. કેટલીકને વળી પેટના સ્નાયુમાં આંકડી આવવાથી પણ તેવીજ જાતની લાગણી થાય છે. ખરેખર છોકરૂં ફરક્યું કે બાદીને લીધે એવી લાગણી થઇ તે શોધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવીઃ—

પેટમાં બાદી થઇ હોય તો પેટ ઘડીકમાં મોટું અને ઘડીકમાં નાનું

---

* જુઓ અકસ્માત્ અને તેના તાત્કાલિક ઉપાય, પ્રકરણ ૫, પૃષ્ઠ ૫૬.

દેખાય છે. ગર્ભ ધારણ થયો હોય તો તો પેટનો વધારો કાયમનો હોય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતો જાય છે. બાદી હોય તો પેટ ઉપર દબાણ કરતાં અંદર ગુરગુર અવાજ થાય છે અને ઘડીકમાં એક ઠેકાણેથી તો ઘડીકમાં બીજે ઠેકાણેથી પેટ મોટું દેખાય છે. ગર્ભ હોય તો કઠણ ડગે નહીં એવી ગાંઠ એકજ ઠેકાણે કાયમ દેખાય છે. બાદી હોય તો પેટ ઉપર ટકોરા મારી જોતાં અંદર ઢોલની માફક અવાજ થાય છે. ગર્ભ હોય તો એક ટેબલ ઉપર ઠોકતાં થાય એવો ઘાડો ભારે અવાજ નિકળે છે.

૫. ગાંઠનો નિયમિત સંકોચઃ—ગર્ભાશયની ગાંઠ મોટી થઇ ઉપર આવે અને હાથમાં પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર હાથ મૂકી કંઇ પણ આચકો માર્યા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી રાખીએ તો દર પાંચ કે દશ મિનિટે તે આપણને થોડીકવાર કઠણ થતી માલમ પડશે. આવી રીતે કઠણ થવાનું કારણ ગર્ભાશયનો નરમ પ્રકારનો સંકોચ છે. આ નિશાની નવે મહિના ચાલુ રહે છે અને ઘણી વજનદાર ગણાય છે.

૬. પેટના આકારમાં ફેરફારઃ—હમેશ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ મહિનામાં પેટના આકારમાં કંઇ પરખાય એવો ફેરફાર થતો નથી. ઉલટું કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતાં પેટ ન્હાનું દેખાય છે. એનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય જરાક ભારે થવાથી તે પ્રથમ તો પેઢુમાં વધારે નીચે બેસી જાય છે. ત્રીજા મહિના પછી પેઢુમાં એક નાના ગોળા જેવી ગાંઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ આખું પેટ ભરી નાખે છે. જેમ જેમ પેટ વધતું જાય છે તેમ તેમ ડુંટી બહાર નીકળતી જાય છે. પ્રથમ ડુંટીના ખાડાને બદલે આસપાસની ચામડી પ્રમાણે સપાટ થઇ જઇ પૂરા મહિના થતાં સહેજ બહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે.

અત્રે જૂદી જૂદી મુદતે ગર્ભાશયનું કદ તથા ઉંચાઇ કેટલી હોય છે તેનું વર્ણન આપવું ઠીક પડશે.

બીજા મહિનાની આખરે, તે મોટી નારંગી જેવડો હોય છે.

ત્રીજા „ „ „ પૂરા મહિનાના બાળકના માથા જેવડો હોય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે તેનું મથાળું પેઢુના હાડકાથી સહેજ ઉપર માલમ પડે છે.

પાંચમા મહિનાની આખરે, તે પેઢુના હાડકા તથા ડુંટી એ બેની વચ્ચોવચ્ચ સુધી આવી પહોંચે છે.

છઠ્ઠા „ „ „ ડુંટી સુધી ચઢેલો જણાય છે.

સાતમા „ „ „ ડુંટીથી આશરે બે ઇંચ ઉંચે સુધી પહોંચેલો દેખાય છે.

આઠમા „ „ „ ડુંટી અને પીપરી એ બેની અધવચે આવી પહોંચે છે.

નવમા „ „ „ ઠેઠ પીપરી સુધી (સાપીના હાડકા સુધી પહોંચી જાય છે.

પૂરે મહિને તે પાછો જરાક નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લખેલી હદ સુધી રહેલો જણાય છે.

આ પેટના વધારાનું વર્ણન જે ઉપર આપવામાં આવ્યું છે તે અલબત એકજ છોકરૂં હોય તેને માટે છે. કદાચ જોડ છોકરાં અગર તેથી વધારે સામટાં પેટમાં હોય તો તેમાં વધતો ઓછો ફેરફાર રહે છે. જોડ છોકરાં હોય તો પેટ તદન ગોળ ન દેખાતાં આગળથી સપાટ દેખાઇ વચમાં જરાક સળ જેવું માલમ પડે છે અને બે બાજુ બે ગોળા જેવું દેખાય છે.

પેટ મોટું થાય એ શિવાય બીજો ફેરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની ચામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રૂપેરી રંગની ચળકતી લીંટીઓ દેખાય છે. એ લીંટીઓ પેટની ચામડી ખુબ ખેંચવાથી થાય છે.

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેલ રહ્યા છે એમ માની શકાય નહીં કારણ કે તે બીજાં ઘણાં કારણોથી વધી શકે છે. દાખલા તરીકે જળંદર થવાથી તેમજ પેટમાં અતિશય બાદી થઇ આવવાથી પણ તે મોટું દેખાય છે. જળંદરથી વધ્યું હોય તો દર્દી એક કે બીજી બાજુએ સુવે અથવા ઉઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમાં ફેરફાર થયા કરે છે; કારણ, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતું રહે છે. એટલે ઉભાં રહેતાં પેટ નીચલે ભાગે નીકળી આવેલું દેખાય છે પણ ચતા સુતાં, તે નીચે નીકળી આવેલો ભાગ

બેસી જઇ બેઉ પડખાં ફુલી આવે છે. બાદીથી પેટ વધ્યું હોય તો દબાવતાં તે પોલું લાગે છે, અને ઉપર ટકોરા મારતાં તે ઢોલ જેવું લાગે છે. હમેલ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતાં તે કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળું માલમ પડે છે.

અટકાવ બંધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઇ જાય છે અને પેટમાં ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ સમજે છે કે તેમને હમેલ રહ્યા. મુખ્યત્વે કરીને જે સ્ત્રીઓને કોઇ દિવસ હમેલ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કંઇ સંતાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે; પરંતુ ઉપર લખેલી બાદીની નિશાનીઓ બદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સહેજ સમજવામાં આવશે.

૭. **અભાવો:**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કંઇક ન ખાવા જેવી ચીજો—જેવીકે, ધૂળ, રાખ, માટી, કોયલા, માટીની લેખણ વિગેરે—ખાવાની અતિશય ઇચ્છા થાય છે. એ નિશાનીને અભાવો કહે છે. આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે. દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખાએશ થઇ હતી કે પોતાના ધણીની દાઢીમાંનો એક વાળ પોતે પોતાને હાથે ચુંટી કાઢી ખાઇ જવો.

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર બહુજ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે. તેમણે મનને બીજી રીતે કંઇ કામમાં ખૂબ રોકેલું રાખવું અને નિયમિત ખોરાક તથા કસરત લેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

૮. **મનની વિલક્ષણતા:**—દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તદન બદલાઇ જાય છે. જેઓ પ્રથમ રાંક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદન ગુસ્સાબાજ, ચીઢીયલ અને તામસી થઇ જાય છે. વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે.

૯. **શરીરની ક્ષીણતા:**—સગર્ભા થયા પછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણી સુકાઇ જાય છે. તેમનો ચહેરો સાહરાઇ ગયેલો અને નાક બહુ અણીઆળું દેખાય છે; પરંતુ જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માફક મોં ઉપર તેજ આવે છે.

અલબત્ત હમેલ સિવાય બીજાં કારણોથી પણ શરીર સૂકાય છે; પરંતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામાં આવે તો તેથી હમેલ રહ્યાની ખાત્રી થાય છે.

૧૦. વારંવાર થતી પિશાબની હાજત:—ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણેક મહિનામાં સ્ત્રીઓને વારંવાર પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉંઘમાં પણ ખલેલ થાય છે. પિશાબનો જથો કાંઇ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડાં ટીપાંજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થાય છે અને તે એટલી જોશબંધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુંજ નથી. વળી દર્દ પણ પુષ્કળ થાય છે. બહુકરી છોકરૂં ફરક્યા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે. પૂરા મહિના થતાં ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરંતુ પ્રથમ જેટલું દરદ થતું નથી.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની બનાવટમાં પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે. પિશાબને એક ઉંડા તથા સાંકડા કાચના વાસણમાં ઝીલી રાખ્યો હોય તો આશરે ત્રીસેક કલાક પછી તેમાં, સરકામાં બંધાય છે તેવું, એક જાતનું સફેદ જાડું પડ બંધાઇ જાય છે. અને તેને કંઇ સોટીવડે ઉંચકતાં તે ઉંચકી શકાય છે. આ નિશાની ઘણુંકરી નવે મહિના જોવામાં આવે છે.

૧૧. ઉંઘણસીપણું—હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉંઘ ખૂબ આવે છે. ઘણીવાર દિવસે વાત કરતાં પણ તેઓ ઉંઘી જાય છે અને ઘણોએ પ્રયત્ન કરવા છતાં તેમનાથી આંખ ઉઘાડી રાખી શકાતીજ નથી.

૧૨. છાતી ઉપર દાહ:—વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાંતનો દુખાવો, અતિશય લાળ, હૃદયનો ગભરાટ, મ્હોં ઉપર ખીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે; પરંતુ તે એટલી બધી ઉપયોગની નથી કે તેથી હમેલ રહેવાની ખાત્રી મનાય.

૧૩. ગુહ્ય ભાગોમા ફેરફાર:—યોનિ ઉપરની કાળી શિરાઓ મોટી થાય છે અને વાંકી ચૂકી તથા ફૂલી આવેલી દેખાય છે. આની ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. કારણ કે કોઇ કોઇવાર એકાદ ફૂટી જઇ અંદરથી પુષ્કળ લોહી વહી જાય છે. એ સિવાય યોનીમાર્ગના અંતરપડનો રંગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે બદલાઇ જઇ ઘેરો જાંબુઓ થઇ જાય છે તથા તે માર્ગમાંથી ચીકણી ખાત વહે છે. વસ્તિદેશના હાડકાંના સાંધાઓ તથા

સંધીબંધનો (સાંધા ઉપરના પટા) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનું હાડકું એ બન્નેમાં પાછળ હઠવાની શક્તિ આવે છે. આ છેલ્લા કારણને લીધે કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલવામાં હરકત પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઇ કોઇથી તો બીલકુલ ચાલીજ શકાતું નથી અને તદ્દન અપંગ હાલતમાં તે આવી જાય છે.

આ શિવાય બે બીજી નિશાનીઓ છે પરંતુ તે દાઇ કે ડાકતરજ પારખી શકે એમ છે; તેમાંની પહેલી એ છે જે:—

૧૪. સ્ત્રીને ઉભી રાખી તેના પગ થોડાક પહોળા કરાવી તેના યોનિમાર્ગમાં પહેલેથી બે આંગળી (અંગુઠાની જોડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પછી બીજો હાથ પેટ ઉપર રાખી તે વડે પેટને ટેકો આપી, અંદર મૂકેલી આંગળીઓ વડે ધીમા જોરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવો, એટલે કંઇ ગોળા જેવી વસ્તુ જાણે ઉપર ઉંચકાઇ જતી અને એકાદ પળમાં પાછી આંગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડશે. આ વસ્તુ તે કંઇજ નહીં પણ ગર્ભજળમાં રમતો ગર્ભજ હોય છે. બીજાં કોઇ પણ કારણથી આ પ્રમાણે કામ લેતાં આપણી આંગળીઓને આવો ભાસ થઇ શકતોજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી.

સ્ત્રીને ઉભી ન રાખતાં આરામ ખુરસી ઉપર છતી સૂવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે.

આ નિશાની ચોથા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સારી રીતે પારખી શકાય છે.

૧૫. બીજી નિશાની એ છે કે કમળ (ફૂલ) ને આંગળી લગાડતાં તે મખમલ જેવું નરમ લાગે છે. ઘણુંકરી પાંચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામાં આવે છે. કોઇ સ્ત્રીનું પેટ, પાંચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડું મોટું જણાય, છતાં તેના કમળની પરીક્ષા કરતાં તે કઠણ લાંબું અને યોનિમાર્ગમાં બહુ નીકળી આવેલું જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો નથી પણ કંઇ બીજાજ કારણથી પેટ વધ્યું છે એમ સમજવું.

૧૬. ચોથા મહિનાની અધવચથી અગર પાંચમાની શરૂઆતથી એક અચૂક નિશાની જોવામાં આવે છે. તે એ છે કે ડુંટી તથા વસ્તિદેશની

ઉપલી કોરના આગલા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી બાજુએ, નળી મૂકી તપાસતાં તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી સુતાં તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જેવો અવાજ સંભળાયા કરે છે. આ અવાજ બાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સંભળાય છે. જમણી કરતાં ડાબી બાજુએ તે સંભળાવાનો વધારે સંભવ હોય છે.

આ નિશાની બહુજ અચૂક છે એમ સમજવું.

હમેલની મુદતઃ—ઓરતને હમેલ રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ ક્યારે થશે તે બદલની કુદરતી જીજ્ઞાસા થયા કરે છે. છોકરૂં ઘણું કરી ચાલીશ અઠવાડિયાં એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમાં રહે છે, તે ધોરણ ઉપર ગણત્રી કરવામાં આવે છે. પરંતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતાં વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રસુતિ થાય છે. માટે ગમે એવી ગણત્રી કરવા છતાં ચોક્કસ દિવસે સૂવાવડ થશે એમ કોઇથી નક્કી કરી શકાય એમ નથી. ઘણું કરી અટકાવ બંધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામાં આવેછે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પોતે છેલ્લી ક્યારે દૂર બેઠી તે દિવસ ભૂલી જાય છે અથવા એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડવાની મુદતમાં તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહેછે તેથી મુદત ગણવાનું એ સાધન કામ લાગતું નથી. એવી વખતે છોકરૂં ક્યારે ફરક્યું તે તારીખ ઉપરથી અમુક મુદતે તેનો છૂટકો થશે એમ ગણત્રી કરવામાં આવે છે.

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી કરવાની બે જૂદીજૂદી રીતો છે.

પહેલી રીતઃ—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમાં સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણો. દાખલા તરીકે તા. ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમાં સાત દિવસ ઉમેરતાં તા. ૧૦ મી માર્ચ આવી. ત્યાંથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણતાં તા. ૧૦ મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) બહુ કરી સૂવાવડ થશે.

બીજી રીતઃ—છેલ્લો અટકાવ બંધ થયો તે દિવસમાં નવ અંગ્રેજી

મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણત્રીમાં ફેબ્રુઆરી મહિનો આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા. એટલે કયી તારીખ પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે. દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઇ સાતમી માર્ચે બંધ થયો. તે તારીખથી નવ મહિના ગણતાં સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમાં ત્રણ દહાડા ઉમેરતાં ૧૦ મી ડિસેમ્બર થઇ.

અટકાવની તારીખના ખબર ન પડે તો છોકરૂં ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી નીચે મુજબ કરી શકાય છે:—

આપણે આગળ વાંચી ગયા કે એ નિશાની ઘણું કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અરાઢમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમાં બાવીસ અઠવાડિયાં ઉમેરવાં એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છુટકો થશે એમ સમજવું.

એ સિવાય પેટ કેટલું મોટું થયું છે તે તપાસીને પણ હમેલ કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે. કયે કયે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણે આગળ જોઇ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણત્રી કરી, છેવટની રીતે તેનો તાળો મેળવવા કોશિસ કરવી. એટલે ઝાઝી ભૂલ થવા સંભવ રહેશે નહીં.

પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો.

હમેલદાર ઓરતે પોતાની તબિયત સાચવવાની અને તનદુરસ્ત રહેવાની ઘણીજ અગત્ય છે એમ કહેવાની જરૂર નથી. જેમ એક સારો પોષાયલો આંબો હોય તેને સારી સરદાર મીઠી કેરીઓ આવે છે અને બીજા, ખાંકડાં ખરી ગયેલા, ડાળાં સુકાયલા એવા આંબાને બીલકુલ મરવા આવતા નથી અથવા આવે તો ન્હાના ન્હાના થઇ ખરી પડે છે અથવા સાધારણ મોટા થાય છે તો તેમાં ઝાઝો સ્વાદ હોતો નથી, તેમજ સ્ત્રીના બાબમાં સમજવું. માતા તનદુરસ્ત હશે તોજ બાળક પણ

તનદુરસ્ત નીપજશે, નહીં તો કસુવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણું નાતવાન, નબળું છોકરૂં આવવાનો સંભવ રહેશે, માટે પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને છેવટે પોતાના દેશનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર આર્ય સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી જાળવવાની અવસ્ય કાળજી કરવી જોઇએ. તનદુરસ્તી કંઈ ફક્ત તેની ઇચ્છા કર્યાથી મળતી નથી. તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા જોઇએ તે નીચે દર્શાવ્યા છે.

૧. **ખાણું પીણું:**—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમજ સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતાં વધારે ખોરાક ખાવો જોઇએ અને તેવા જ ભૂલ ભરેલા વિચારને લીધે તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાઇ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે. વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે, હમેલ રહે એટલે તેમને અટકાવ બંધ થવાનો અને તેમ થયું એટલે તેમને દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથી ખોરાકમાં કંઇપણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નહિ પણ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું જોઇએ.

પહેલા ત્રણ ચાર મહિના ખોરાક પુષ્ટિકારક પણ હલકો, જલદી પચી જાય એવો જોઇએ. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ એ મુદત દરમ્યાન ઉબકો, ઉલટી વિગેરેનું જોર વિશેષ હોય છે માટે મીઠાઇઓ અથવા મસાલેદાર કે ચરબીદાર ખાણું ખાધામાં ન લેવાય તેની ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ; કારણ તે ચીજોથી અપચો થયા વિના રહેજ નહીં; માટે મ્હોં સ્વાદીયાં પકવાનોનો વિચાર ન કરતાં સાદા સુતરા પણ પુષ્ટિ આપનારા ખોરાક ઉપર ભાવ રાખવો જોઇએ. ગર્ભ રહેતાં પહેલાં જેટલો ખોરાક લેવામાં આવતો હોય તેથી વિશેષ એ મુદતમાં (પહેલા ત્રણ ચાર મહિના) લેવાની કંઈ જરૂર નથી.

ઉબકા ઉલટી બંધ થયા પછી જેમ જેમ પેટમાં છોકરૂં મોટું થતું જાય તેમ તેમ શરીરને વધારે ખોરાકની જરૂર લાગે છે, એ વાત ખરી છે પણ તેની સાથે એટલી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, પ્રથમના જેટલી અંગને કસરત મળતી નથી તેથી શરીરનો ઘસારો પણ ઓછો થાય છે. માટે આ મુદતમાં (ચોથા મહિના પછી) પણ ખોરાકનો જથો એકી વખતે

વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી. માત્ર તેને બદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનું ખાણું લેવું એટલે ત્રણવાર જમતાં હોઇએ તો ચારવાર જમવું. જેઓને માંસનો ખોરાક ખપતો હોય તેમણે માછલી, ઈંડાં, મરઘીનાં બચ્ચાં, સુકા મેવા, વિનાનાં ચોખાનાં, સાબુચોખાનાં કે સેવનાં હલકાં પુડીંગ, ભાજી તરકારી, તાજો મેવો વિગેરે લેવું. શિવાયના લોકોએ દુધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજો મેવો વિગેરે લેવું. પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આલુ કે સુકાં અંજીર "સ્ટયુ" કરીને અથવા શક્કરચંદ બાફીને લેવાં તથા નારંગી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રાબેરી, રાસ્પબેરી વિગેરે.મેવો ખાવો. આથી તેમને પેટની કબજીયત હશે તે દૂર થઈ, મસા વિગેરે હેરાન કરતા હશે તેની વેદના કંઇક ઓછી થઈ દસ્ત સાફ આવશે, જો કંઈ ચીજો ઉપર ભાવ થતો હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય તો ખાવાને હરકત નથી. પરંતુ જે ચીજ ખાવા જેવી ન હોય, (દાખલા તરીકે રાખ, માટી, કોયલા વિગેરે) તે માટે થતી ઇચ્છા દબાવવીજ જોઇએ. સવારના પહોરમાં ઉઠતા પહેલાં કાફીનો એક પ્યાલો ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી ઉબકા વિગેરે બંધ થશે.

ગર્ભવતી સ્ત્રી માત્રે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, પોતે કંઈપણ નુકશાન કારક ચીજ ખાય તો તે પોતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પોતાના બાળક ઉપર પણ થશેજ. માટે જેઓ તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છોકરાંનો જન્મ આપવા ઇચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેલ રહ્યા બાદ દારૂ પીવો અવશ્ય જરૂરનો છે. તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના ઉબકા, ઉલટી, ફેર ચકરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આગળ જતાં તેઓને નબળાઈ થતી નથી પણ તેમાં તેઓ બહુ મોટું ગોથું ખાય છે. કોઇને પીવાની ટેવ હોય તો સહેજસાજ જમતી વખતે-થોડુંક ખાધા પછી લેવાને હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવો ન જોઇએ. ટુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જેમ દારૂ ઓછો લેવાય તેમ માતા તથા બાળક બન્નેના હકમાં ફાયદાકારક

છે. આવી રીતે તે થોડો થોડો લીધા કરવાથી કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના દાખલા જોવામાં આવે છે.

૨. કપડાંઃ— હમેલ હોય તે દરમ્યાન કપડાં બનતાં લગી ગરમ રાખવાં જોઇએ. હદથી જ્યાદા કપડાં પહેરવાથી જેટલું નુકશાન થાય તેના કરતાં જોઇએ તેથી કમી પહેરવાથી વધારે નુકશાન થવાનુંજ એ નક્કી છે. ગરમ કપડાં ગરમ જોઇએ ખરાં પણ તેથી કંઈ તે ભારે–વજનદાર જોઇએ એમ નથી. પાતળી ગૉઝ ફ્લેનલ આવી વખતે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે છે, તેથી શરીરની ગરમી સચવાય છે અને શરદી, સંધીવા વિગેરે થવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે. કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતાં ઓછાં ઢીલાં જોઇએ એટલે ગર્ભના ઉધરભાવને અડચણ આવશે નહી. થાનના ભાગ ઉપર પણ ઝાઝું દબાણ થવા દેવું ન જોઇએ; માટે ચોળી કે પેટી તતરબંધ પહેરવી ન જોઇએ તેમજ ઘાઘરો અથવા "પેટીકોટ" ઢીલો હોઇ તે ઉપર સાડીની કચ્છી પણ ન્હાનીજ અને સાધારણ રીતે ઢીલી ખોસવી જોઇએ. નહી તો ગર્ભાશય ઉપર અણઘટતું દબાણ થઈ વખતે કસૂવાવડ થવાનો સંભવ રહેશે. "બોડીસ" અથવા તંગ ચોળી પહેરવાથી બોટણી ઉપર અણઘટતું દબાણ થઈ તે જેટલી જોઇએ તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંને ધવરાવવામાં મોટી મુસ્કેલી આવી પડશે; એટલુંજ નહીં પણ પોતાને અને બાળકને ઇજા થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્મર ઉપર પટા તથા પગના ટેટાં ઉપર "ગાર્ટર" પણ બાંધવાં નહીં, અથવા બાંધવામાં આવે તો ઘણાં ઢીલાં બાંધવાં. કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છૂપાવવાને માટે જાણી જોઈ તંગ કપડાં પહેરે છે તે મોટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાંને તથા માને બન્નેને નુકશાન થાય છે, અને સુવાવડ વખતે હમેશ કરતાં વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કબજામાં મગરમચ્છના હાડકા (વ્હેલબોન) ની ચીપો મૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંગ પટા પહેરવાની ટેવ હોય છે; કારણ પોતાની કમ્મર જેમ પાતળી અને નાજુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે. પણ એમ કરવામાં તેઓ આરામ, તનદુરસ્તી

તથા સુખનો કેટલો મોટો ભોગ આપે છે તેનો તેમને ખ્યાલ નથી. અ
પેટમાંના અવયવો નીચે પેઢુ તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણુઘ
દબાણ આવે છે અને તેથી કાંતો તે વાંકો થઈ જાય છે અથવા ક્સુવ
થાય છે. વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજાનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજી
થાય છે અને હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતું નથી. કલેજા
દબાણ થવાથી પિત્ત સહેલાઈથી આંતરડાના મૂળમાં જઈ શકતું નથી
તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે; માટે કમ્મરનો ઘેરાવો
છામાં ઓછો અઠાવીસ ઓગણત્રીસ ઈંચ, હમેલની શરૂઆતમાં રહે એ
તજવીજ રાખવી જોઇએ.

૩. કસરત:—સામાન્ય રીતે બીજી વખતે જે કસરતથી ફાયદા થ
છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણ ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી ત
યત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમાં અરધો કલાક કે
બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવું. નિદાન પોતાથી ફરી હરી શકાય ત્યાં સુ
તો તેમ કરવા ચૂકવું નહીં. ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. માત્ર હદબા
થાકી જવાય એટલું બધું ચાલવું નહીં. એકી વખતે ઘણું લાંબુ ચાલ
કરી પાછું ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કરતાં દહાડામાં બે કે જરૂર
તો ત્રણ વાર સાધારણ રીતે ચાલવું સારૂં છે. વળી ચાલવું તે સપાટ જ
ઉપર જોઇએ. ઉંચા ટેકરા કે ખાડામાં જવું નહીં જોઇએ. જેમ જેમ સુવાવડ
વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અલબત વધારે ચાલવું અશક્ય
પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાંજ રહેવું. માત્ર બને તેટલીવાર ખુ
હવામાં રહેવું સારૂં છે. પાછલા મહિનાઓમાં ચાલવાને બદલે હલકે
ગાડીમાં બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી બનતા લગી ખુલ્લી રાખ
ધીમે ધીમે ચલાવવી અને રસ્તો સપાટ ખાડા, ખાબોચિયા અને ટે
વગરનો જોઇએ. ગાડીના આચકા લાગવાથી નુકશાન થવાનો બહુ સંભ
રહે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. ઘોડા ઉપર, સાઇકલ કે મોટરકારમાં બેસવા
તેમજ કંઇ વજનદાર વસ્તુ ઉંચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઇએ. ટૂંકામાં એ

જ કહેવું બસ થશે કે જેમાં શરીરની શક્તિ વધારે ખપે એવી કસરત કરવી નહીં.

મોટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળોમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જવું ન જોઇએ, કારણ, ત્યાં ભચડા કચડી થવાનો અગર કંઇ મનને ઉશ્કેરનારા ભયાનક દેખાવો જોવાનો સંભવ રહે છે તેમજ ઉજાગરો થાય છે તેથી તબિયત બગડ્યા વિના રહેતીજ નથી. ભયાનક દેખાવોથી સ્ત્રીના મન ઉપર માઠી અસર થઇ તેની અસર છોકરાંને પણ પહોંચે છે.

૪. **નહાવું ધોવું:—** દરરોજ એકવાર ન્હાઇ ધોઇ અંગ સાફ કરવું જોઇએ. માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે ન્હાવું નહીં. શિયાળામાં સવારના પહોરમાં ન ન્હાતાં આશરે નવ દશ વાગે જરાક તડકો નિકળ્યા પછી ન્હાવું. નળની ઉપર ઝારી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી ન્હાવાથી તેમજ દરિયામાં ઉતરી ન્હાવાથી શરીરને ધક્કો પહોંચે છે માટે તેમ કરવું નહીં. દરિયા કિનારે રહેતાં હોઇએ તો ઘરમાં દરિયાનું પાણી મંગાવી રૂતુમાન પ્રમાણે કોકરવરણું કે ગરમ કરી તે વડે ન્હાવાને હરકત નથી. કોઇને ટૂબમાં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેસી ન્હાવાની ટેવ હોય તો આશરે છ સાત મિનિટ કરતાં વધારે તેમાં બેસી રહેવું નહીં; કારણ તેથી અતિશય પરસેવો થઇ અંગ ઢીલું તથા સુસ્ત થાય છે. જેમને ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ટેવ હોય તેમણે ગરમીના દિવસોમાં તેમ કરવા હરકત નથી પરંતુ પાંચમા મહિના પછી કોકરવરણું પાણી વાપરવું ઠીક પડશે. ઉપર રોજ ન્હાવા વિષે લખ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે રોજ છેક માથા ઉપરથી ન્હાવું જોઇએ. દરરોજ વાળ ધોવાની જરૂર નથી. માત્ર તે હોળી સાફ રાખવા જોઇએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિઠાના પાણી વડે ધોવા જોઇએ. હિંદુઓમાં ખુલ્લી જગાએ ચોકમાં ન્હાવાનો રિવાજ છે તે ખોટો છે. હમેલદાર સ્ત્રીઓએ તો નિદાન બંધ ઓરડામાં ન્હાવું જોઇએ અને ન્હાયા પછી અંગ તદન કોરૂં લુછી સુકાં ગરમ કપડાં પહેરીનેજ બહાર નિકળવું જોઇએ. બહારના પવનના ઝપાટામાં ન્હાવાથી તેમને શરદી વિગેરે થઇ નુકશાન થવાનો બહુ

સંભવ રહે છે. ન્હાવામાં ઉતાવળ કરવાની નથી. એકાદ ન્હાની ગાગર ભરી પાણી લઇ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા દીલ ઉપર નાખી ઉઠયા તે ન્હાવું કહેવાય નહીં. શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે ઘણું સવામણ પાણી વડે ન્હાવું જોઇએ; ત્યારેજ સર્વ અંગ બરાબર સાફ થઇ છિદ્રો ખુલ્લાં થશે અને દીલને અતિશય આરામ લાગશે.

૫. **ઉંઘઃ**—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતાં વધારે ઉંઘની જરૂર છે. કારણ, તેઓના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાંજ રહે છે; માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં. નાટકશાળા મેળાવડા વિગેરેમાં જવું નહીં, અને વહેલા સૂવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. તેમજ વળી ઉઠવું પણ સાધારણ રીતે વહેલું જોઇએ. સવારના પહોરમાં આળસુ થઇ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ બગડશે માટે આગળ કહ્યું તેમ એકાદ રંગદાર કોફીનો પ્યાલો પી બ્હાર ખુલ્લી હવામાં નીકળી પડવું જોઇએ.

જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચું માથું રાખી સૂઈ શકાશે નહીં; કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી બરાબર દમ લેઈ શકાશે નહીં અને જીવ ગભરાતો માલમ પડશે. એવું બને ત્યારે ઉંચા તકિયા મૂકી માથું અને ખભા ઉંચા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની બેઠક * તળાઇની નીચે માથા આગળ મૂકવી. સૂવા જતા પહેલાં મનને જેમ બને તેમ શાંત અને ખુશ રાખવું. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસ થશે. ગરમીના દિવસોમાં અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમાં બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવું. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી વખતે આખો દહાડો કૉચ (સોફા) ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર પડી આળોટયા કરે છે તે ભૂલ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, ખાધેલું પચતું નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઇ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવંગર લોકો બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઇઓ વાપરે છે તેમાં અડધું અંગ ગળી જાય છે. માટે તેવાં બિછાનાં વાપરવાં નહીં. ઓઢવાનું હલકું પણ ગરમ

* જુઓ દર્દીની સારવાર પૃષ્ઠ ૭૫.

રાખવું, શાલ, રામઝાઇ ચાદર, ચારસો અગર એકાદ કામળ બસ થશે. માત્ર કામળ નીચે એક ચાદર ઓઢેલી રાખવી.

૬. **હવાનો અવર જવર:**—સુવાના ઓરડામાં હવાનો અવર જવર સારો રાખવો જોઇએ. આપણા લોકો સર્વે બારીઓ બંધ કરી સૂવે છે તે ખોટું છે. તેથી ઓરડાની હવા રોકાઇ જઇ સારી ઉંઘ આવી શકતી નથી; માટે ઠંડીના દિવસોમાં પણ બારી ઉઘાડી રાખવી જોઇએ. માત્ર એવી તજવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી સોંસરો ચાલ્યો ન જાય. ઠંડીના દિવસોમાં બધીજ બારીઓ બંધ રાખવાથી પરિણામ એ થાય છે કે ઓરડાની હવા બહારની હવા કરતાં ઘણી ગરમ રહે છે, તેથી સવારે ગરમ બિછાનામાંથી ઉઠી ઓરડામાંથી બહાર પડતાંજ ઠંડી હવા લાગી સળેખમ થઇ આવે છે. દિવસે થોડાક કલાક બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી જોઇએ કે તેથી રાતની ગોંધાઇ રહેલી વાસ મારતી હવા બહાર નીકળી જઇ અંદર ચોખ્ખી બીજી હવા ભરાઇ જાય. જો ઘરોમાં બારીને માથે ન્હાના કાળકા હોય ત્યાં રાત્રે તેજ ઉઘાડા રાખવાથી અર્થ સરશે.

૭. **મનની હાલત:**—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની છોકરાં ઉપર કંઇક અસર થાય છે તે વાતમાં કેટલુંક વજુદ છે. આપણા લોકો ગ્રહણને દિવસે સુવાવડી સ્ત્રીને કંઇ કાપવા કે એવુંજ બીજું કામ કરવા દેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ કંઇ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરૂં "**ગરણ વદર**" ન નીપજે, પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. ગ્રહણની છોકરાં ઉપર કંઇ અસર થતી નથી. ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઇના શરીર ઉપર કંઈ તલ, ડાઘ કે કોઈ જાતની ખોડખાંપણ જોઇ પોતાના પેટમાંના બાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમાં એ વિષે બારીક તપાસ કરતાં જણાયું છે કે એવું કંઇ બનતું નથી. માત્ર એટલું ખરૂં છે કે હમેલદાર સ્ત્રીને ઘણો વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે તો તેથી બાળકની તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે નમળું નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશા ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં હસી બોલી રમીને

વખત ગાળવો જોઇએ. ભયાનક દેખાવો અથવા ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ શરીરને ધક્કો લાગી કેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઇ ન બનવા પામે તેની સંભાળ રાખવી.

૮. **થાનની સંભાળ**—આ બાબત હમેલદાર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે. મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સંભાળ રાખવાની છે. બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે બોટણી બરાબર તૈયાર થવી જોઇએ તથા તેની આસપાસની ચામડી કઠણ થવી જોઇએ; નહિ તો બોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમાં પરૂ થવાથી બાળકના મ્હોંમાં ચાંદી પડવાનો સંભવ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ થાન પાક ઉપર ચઢી માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દૂધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટવળે છે; માટે આ બાબત ખાસ કાળજી કરવી જોઇએ. એ માટે બોટણીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર બે આંગળી વડે નરમાશથી ખેંચ્યા કરવી જોઇએ. ખેંચવામાં અતિશય જોર વપરાય નહીં અને આંગળાં તદનજ સાફ હોય તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે. વળી એ સિવાય થાન તથા બોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમાં બે વાર કંઇક એવી ચીજ લગાડવી જોઇએ કે તેથી ચામડી કઠણ થાય. આને માટે દારૂનો અર્ક ("મેથીલેટેડ સ્પિરિટ") વાપરવો ઠીક પડશે. પ્રથમ એક ભાગ સ્પિરિટ અને ચાર ભાગ પાણી લેવું. પછી ધીમે ધીમે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી બેઉ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં. તવંગર લોકોએ કોલન વૉટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં અથવા ગ્લીસરીન અને લવંડર વૉટર કે બ્રાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવાં. આમાંથી કોઇ પણ મિશ્રણની એક બાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં કાઢી વાદળીવડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બોળી તે વડે લગાવ્યા કરવું.

૯. **વિશેષ નિયમો**—હમેલદાર સ્ત્રીએ ઝાઝો વખત એકી વેળા ઉભું રહેવું નહીં.

કંઇ ભારે વજનદાર વસ્તુઓ ઉચકવી નહીં.

અભરાઇ અથવા એવી કંઇ ઉંચી જગ્યાએ મૂકેલી વસ્તુ ઉતારવા

અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામાં જો તેમના પગની એડી ઉંચી રહી પોતાના અંગુઠા ઉપર ટીંગાઇ કામ કરવું પડતું હોય તો તેમ કરવા તજવીજ કરવી નહીં.

કંઇ પણ ઝડપની હીલચાલ કરવી નહીં. કોઇ વેળા બેઠાં હોય તો એકદમ ઝડપથી ઉઠી કંઇ કામ સારૂ ધસી જવું નહીં.

ગાડી વિગેરેમાં ચઢતાં ઉતરતાં પગથીઉ ઉંચું હોય તો લાંબે પગે ચઢવું નહીં. કંઇ સ્ટૂલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવું.

દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરતાં પણ સંભાળ લેવી.

કંઇ કૂદવું નાચવું નહીં.

ફરવા જતી વખતે કંઇ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશિષ કરવી નહીં.

ઘોડા અથવા સાઇકલ અથવા મોટરકારમાં બેસવું નહીં.

જમીન ઉપર પડેલી કંઇ ચીજ લેવા માટે કમ્મરમાંથી વળવું નહીં.

હમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની ખાસ પરહેજી રાખવી અને ભુખ કરતાં હમેશ એકાદ બે કોળયા ઓછા ખાવા. પેટ ભરીને જમવું નહીં અને દારૂને તો બીલકુલ અડવુંજ નહીં.

જો પ્રથમ કસુવાવડ થઇ હોય તો ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી જે દિવસોમાં અટકાવ આવવાની ગણત્રી હોય તે દિવસોમાં તદન શાંત સૂઇ રહેવું અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામાં લેવા નહીં.

દહાડામાં બે વાર બહારના ગુહ્ય ભાગો કોકરવરણા અથવા ટંડા પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવું નહીં અથવા ઝાઝું સૂઇ ન રહેવું પણ ઘરનું બની શકે એટલું કામકાજ કરવું અને મન રોકેલું રાખવું. અભ્યાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઇ જાય છે.

સુવાવડ વખતે શું થશે, શું નહીં એવી કોઇ પણ જાતની મનમાં બ્હીક રાખતી નહીં. કુદરતનું કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમાં દઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે "રૂડાં વાનાંજ" થશે.

ઉંઘ આવવા માટે દારૂ, અફીણ વિગેરે કોઇ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી નહીં. જેઓ આખો દિવસ સૂઇ ન રહેતાં ચાલવા વિગેરેની કસરત

કરશે અગર ઘરનું કામ બની શકે તેટલું કરશે તેમને સારી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં.

દસ્ત નિયમિત રીતે આવે તેની સંભાળ લેવી, પણ દાક્તરની સલાહ વિના મજબૂત જુલાબ લેવો નહીં. જુલાબ લેવાની અગત્યજ માલમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક ચમચો થોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટે પી જવું. *

સુવાના ઓરડાની મોરીમાં પિશાબ વિગેરેની કંઈ ગંદકી ન થાય તેની સંભાળ લેવી. કદાચ ગંદકી હોય તો તેને માટે ફક્ત કાર્બોલીક પાઉડર નાખી બેસી ન રહેવું. પ્રથમ મોરીને ખુબ ધોવાડી સાફ કરી પછી પાઉડર નાખવો.

—✲—

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો.

આ બાબતનું વિવેચન કરતાં પહેલાં કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે. આપણી સ્ત્રીઓ તેમાં મુખ્યત્વે કરીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે હમેલદાર હોય ત્યારે ઔષધ લેવાયજ નહીં; કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા વિના રહેતુંજ નથી. પણ આ તેમની સમજ તદન ખોટી છે. અલબત કેટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઇ કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે; પરંતુ તે ઉપરથી કંઇ એમ ઠરતું નથી કે બધીજ દવાઓ તેવી હોવી જોઇએ અથવા દાક્તર કે વૈદ્ય દવા આપતા પહેલાં તે બાબતનો વિચાર ન કરતા હશે. આવી તેઓની ઉંધી સમજને લીધે તેઓ ઘણીવાર દવા ન પીતાં, અતિશય પીડા પામે છે અને બાધા આખડી કે ધંતર મંતરના ઇલાજો કરી નાહક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે બાબતથી

* દીવેલ પીવાની પાંચ બીજી રીતો દર્દીની સારવારમાં પાને ૯૩ ઉપર આપી છે.

તેઓ બ્હીતી હતી તેજ (કસૂવાવડ) આગળ થાય છે. ઘણી તો વળી દાક્તરની દવા છેક "ગરમ" હોય છે એમ માની અણસમજુ માણસોની દવા છેવટ સુધી કર્યા કરી આખરે મરણને આધીન થાય છે. માટે એ સર્વે વહેમો તજી દઇ આ પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપાયો બીન દહેશતે જરૂર પડે તો કરી જોવા અને તેથી ફાયદો ન જણાય તો દાક્તર કે હુંશિયાર વૈદ્યની સલાહ લેવી.

અતિશય ઉબકા તથા ઉલટી:—આપણે આગળ વાંચી ગયા કે ઉબકા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને થાય છેજ; પરંતુ જ્યારે તે હદબહાર હોય ત્યારે ઘણો ત્રાસ થાય છે, સ્ત્રીનું શરીર ગળાતું જાય છે અને તેને અશક્તિ વધે છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઇ કસૂવાવડ થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક જાતનો નિકટ સંબંધ હોવાનું છે. પરંતુ કેટલીક વાર ખાધાની બરાબર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનું જોર વધે છે. આવી વખત જીભ ઉપર થર બાઝેલો માલમ પડે છે, મ્હોં-માંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આવે છે.

સહેજસાજ ઉબકા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમાં ઉઠતાં પહેલાં બિછાનામાંજ સૂતાં સૂતાં એક રંગદાર કૉફીનો પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કંઈ હલકો ખોરાક બે કોળીઆ ખાવો, અથવા કૉફીને બદલે દૂધ અને સોડાવૉટર સરખે ભાગે મેળવી પીવું, ત્યાર બાદ ઉઠી બાહેર ખુલ્લી હવામાં હર ફર કરવું એટલે બીજે પહોર થતાં ભૂખ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે.

પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ નાબુદ થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે. આવું થાય ત્યારે ઘણીવાર કડવું પીળું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આગલી રાતનું ખાધેલું હોય તે બધું નીકળી જાય છે; અને થોડા દહાડા આવુંજ ચાલ્યું તો ચહેરો ફીક્કો પડી જઈ ડાચાં બેસી જાય છે અને ધીમો ધીમો તાવ અંગમાં રહે

છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દર્દી મરણ પણ પામે છે. આવી વખતે નીચે મુજબ ઇલાજ કરવો.

શુદ્ધ સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઑફ઼ સોડા)...દોઢ ડ્રામ*
(૪૫ રતીભાર).

પાણી......................આઠ આઉંસ (અચ્છેર).

આ બેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણ બે ચમચા એક મોટા કાચના પ્યાલામાં લઈ તેમાં એક ચમચો લીંબુનો રસ નાખવો. એમ કરવાથી સોડાવૉટર માફ઼ક ઉભરો આવશે એટલે પી જવું. આ પ્રમાણે આરામ થતાં સુધી કલાકે કલાકે પીવું.

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત ચોખ્ખા "ચંપીન" નું ગ્લાસ પીધાથી ફ઼ાયદો થાય છે; માટે જેઓને દારૂ પીવાની આદત હોય અને તવંગર હોય તેમણે એ ઉપાય અજમાવી જોવો. ચાર પાંચ દહાડા એ ઉપાય કર્યા પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો; નહીં તો ટેવ પડી જશે.

સોડાવૉટરમાં બરફ઼ નાખીને આપવો અને બરફ઼ની નાની નાની ટુકડીઓ ગળાવવી.

પ્રવાળભસ્મ એકથી બે રતી સુધી દાડમના રસમાં આપવી.

કોઈ કોઇને ખાધેલું બધું નીકળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉલટી બંધ થતી નથી. એવું હોય ત્યારે ગરમ પાણી એક બે પ્યાલા ભરી પાવું એટલે કોઠો સાફ઼ થઈ જશે.

ઝાડાની કબજીયત હોય તો ગુલકંદ એકથી બે તોલા, અગર મીનામુખી અથવા ગુલાબના ફૂલની ચાહ એક પ્યાલો કે સોનામુખીનો પાક એક ચમચો આપવો.

ખોરાક તરીકે ફ઼કત આરારૂટની કે 'ઓટમીલ' (ઓટના આટા) ની કાંજી દૂધમાં કે દૂધને પાણીમાં બનાવીને આપવી. કેટલીકવાર સ્ત્રીઓને આવી વખતે કંઈ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવા કંઈ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ આપી જોવો.

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાનું-૨૨૬-૨૨૭

ઉપલા ઇલાજો કરવા છતાં ઉલટી બંધ નજ પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી. કેટલીકવાર ઉલટી કરતાં કરતાં સ્ત્રી એટલી બધી અશક્ત થઈ જાય છે કે તેનો ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે. માટે એકાદ વખત દવા કરવા છતાં કંઈજ અસર ન થાય અને દાકતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામાં હરકત કરવી નહીં.

૨. છાતી ઉપર દાહઃ—ઘણી સ્ત્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનું કારણ ઘણું કરી અતિશય ઘી અથવા ચરબીવાળો ભારે ખોરાક ખાધાથી અથવા જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં ખાટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે.

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે.

(૧) દશથી પંદર ગ્રેન (પાંચથી સાડાસાત રતી) શુદ્ધ સોડાખાર અને પંદર ગ્રેન સબનાઇટ્રેટ ઑફ બીસ્મથ એ બન્ને નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર પીવો.

(૨) ઉપલો ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅટીક સ્પિરિટ ઑફ ઍમોનીયા નવટાંક પાણીમાં નાખી પી જવું, અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી.

(૩) કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નીઝીઆ એક ચમચી નવટાંક પાણી સાથે લેવો.

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો એક ચમચી જેઠીમધનું ચૂર્ણ (પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કૉમ્પાઉન્ડ) અથવા એક "સીડલીટઝ પાઉડર" લેવો.

(૫) ખોરાક હલકો અને સાદો લેવો. લીલી તરકારી, પકવાન, પાઉં, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા એવીજ કંઈ ભારે વસ્તુ ખાવી નહીં.

પેટની કબજીયાતઃ—ઘણીવાર સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આસપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે અને

લોહીમાં કેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આંતરડાંના જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનું કામ જરાક મંદ રીતે બજાવે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમાં જોઇએ તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજીઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને પરિણામે આખરે તેમને બહુ બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. શરૂઆતથીજ ઇલાજ કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે.

સૌથી પહેલો ઉપાય તો ખોરાકમાં ઘટીત ફેરફાર કરવાનો છે. ઓટ-મીલની કાંજી, પાકો તાજો મેવો, "સ્ટયુ" કરેલાં સક્કરચંદ, ભોખારી આલુ, અંજીર વિગેરે ખાધામાં લેવાં. ઘઉંનું ભુસું કાઢ્યા વિના સઘળા આટાની રોટલી કરી આપવી.

બીજો ઉપાય ઘટીત કસરત લેવાનો છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ આળસુ અયાસી જીંદગી ગાળવાથી નુકશાન થાય છે. ફરહર કરવાથી તથા ઘટતું કામકાજ કરવાથી ખાધેલું પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમાં કહ્યા મુજબ કસરત કરવી.

શરૂઆતમાં આટલા ઉપરથી ફાયદો થઈ જાય છે, પણ જેમ જેમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી. એવી વખતે સૌથી સરસ ઇલાજ દીવેલ આપવાનો છે. આ દવા ગળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરંતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે. કારણ, તેથી નથી પેટમાં દુખતું કે નથી બીજું કંઈ થતું. માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કૉફી ઉપર કે નારંગીના રસ ઉપર તરતું નાખી આપી દેવું અથવા ઈંડાની લાલી સાથે મેળવી પાઈ દેવું.

બીજો ઉપાય ઉપર કહ્યા મુજબ જેઠીમધનો ભૂકો આપવાનો છે.

એ સિવાય ગંધકનો પાક એક ચમચી, થોડાંક દૂધ કે પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે.

વળી દવાઓ કરતાં ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે શેરેક પાણી લઈ તેમાં થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અંદર એક બે ચમચા દિવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી.† સાબુના પાણીને બદલે પાતળી કાંજી અચ્છેરેક

વાપરવાથી પણ ફાયદો થશે. આ પ્રસંગ માટે રબરની પિચકારી વાપરવી ઠીક પડશે. પિચકારી વાપરતાં ઘણી સ્ત્રીઓ બીહે છે પણ તેથી કંઈપિણ ઈજા થતી નથી. એકવાર તે કેમ વાપરવી તે જોઈ લીધાથી સહેજમાં તે આવડી જાય છે. વારંવાર જુલાબ લેવા કરતાં એ ઉપાય કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માટે બનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી ફરી જરૂર લાગે તોજ હલકા જુલાબ લેવા.

ઘણીવાર એમ બને છે કે કબજીયાત થોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અંદર ઘણી કઠણ મળની ગાંઠો બાઝી જાય છે, અને તેની અસરથી આંતરડાંના અંતરપડમાં દાહ પેદા થઈ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે; તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે તેને ઝાડાની બિમારી થઈ અને તેથી ઉલટ ઝાડો બંધ થવાની દવા માગે છે. સાથે લાગો તેને માથાનો દુખાવો, પેટમાં ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે. આવું થાય ત્યારે સૌથી સરસ ઉપાય એજ છે કે તેને ગરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દિવેલ અને પંદર ટીપાં અફીણનો અર્ક આપવો. આ બન્ને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે.

ઘણીવાર આ બાબતમાં સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આવ્યાં હોય ત્યારે, બેદરકાર રહેવાથી બાઝેલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિણ આવે છે તેથી તેમને અતિશય ત્રાસ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ ખરેખર સુવાવડ શરૂ થઈ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામાં બહુ રોકાણ થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે; માટે કબજીઆતની બાબતમાં નિષ્કાળજી કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સુવાવડમાં જેમ બને તેમ જોખમ ઓછું કરવા માટે તથા તે વહેલી થઈ જાય એવું પરિણામ લાવવા માટે, બીજી બાબતો સાથે ઝાડાની સફાઈ રહે એવી †ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ.

† જુઓ દર્દીની સારવાર પાનું-૧૫૨.

૪. અતિશય ઝાડા:—હમેલદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કરતાં કબજીયત થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. છતાં કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જલદી દવા કરવામાં આવતી નથી તો વખતે કસુવાવડ પણ નીપજે છે.

સૌથી પહેલું લક્ષ, આવી વખતે ખોરાક ઉપર આપવાનું છે. જે ચીજો સહેલાઇથી પચે એવી હોય અને પેટમાં કાંઈ તરેહ નડતી ન હોય અર્થાત્ બાદી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઓછું રાખવું. સૌથી ઉત્તમ ખોરાક, આ રોગમાં દૂધ છે. તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અભરથું આપવું અગર તો ચોખા, સાબુચોખા, આરારૂટ વિગેરે નાંખી કાંજી કરી આપવી. એકવાર આંતરડાંનો ખળભળાટ અને દાહ નરમ પડ્યો કે પછી મરઘીનો સેરવો અથવા "ચારવેલું" ઇંડું ખાવા આપવા હરકત નથી. એકાદ દિવસ પછી પાઇ અથવા ચપાટી સાથે મરઘીનો "કડકો" ખાવામાં આપવો અને એવી રીતે ધીમે ધીમે હમેશનો ખોરાક આપવો.

ઝાડા બંધ કરવા માટે પલ્વીસ ક્રીટા ઍરોમૅટીક અર્ધો ડ્રામ (પંદર રતિભાર) નાં પડીકાં ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાં.

કબજીયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખોટા ઝાડા વિષે આપણે વર્ણન કર્યું છે તેવો ઝાડો હોય તો તેના ઉપાય ત્યાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા. આવા ઝાડાને કબજીયતની દવા આપવાથી ઉલટું નુકશાન વધે છે. દિવેલ અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઇ ગયું એટલે આવો ઝાડો પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે.

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો થર બાઝ્યો હોય અને મ્હોંમાં ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી:—

રૂહબાબ પાઉડર............અડધો ડ્રામ (પંદર રતિભાર)
કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નિઝીયા........................એક ડ્રામ
ઍસેન્સ ઑફ જીન્જર..........................એક ડ્રામ.
ટીંકચર કાર્ડમમ કૉમ્પાઉન્ડ......ચાર ડ્રામ (ચાર ચમચી)
પેપરમીન્ટ વૉટર................. .....સાડા પાંચ આઉંસ.

આ બધાંનું મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણવાર બબ્બે ચમચા પાવું. દવા આપતાં પહેલાં બાટલીને હલાવવી જોઇએ.

જો ઝાડાની સાથે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રબરની બાટલી વડે શેક કરવો. પાણી બહુ ગરમ હોય તો બાટલીની આસ-પાસ ફ્લૅનલ વીંટવી. શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમાં પણ ગરમ મોજાં રાખવાં.

ઝાડાની બિમારી માટે બેદરકાર રહેવું નહીં. ઉપલા ઉપાય અજ-માવ્યા છતાં આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી.

૫. **મસાઃ**—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમણે ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આંતરડાંના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઈ સફરાની કાળી શિરાઓ ફૂલી જાય છે તેનું આ પરિણામ છે. કેટલીક વાર ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઇ ચોથે પાંચમે મહિને નાબુદ થઇ જાય છે, તેનું કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેડુમાં હોય છે તે વખતે આંતરડાંના નીચલા છેડા-પર દબાણ કરે છે પણ તે કદમાં વધવાથી પેટમાં ઉંચો ચઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે. એ રોગ થવાનું બીજું કારણ મળની ગાંઠો બાઝી જવાનું હોય છે. એ ગાંઠો પેટમાં એકઠી થઇ આંતરડાંનો દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ ફૂલી મસા થાય છે. એ થવાથી ગુદામાં આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતાં તે દર્દ વધે છે. કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઇ ફૂલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે. મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત ફુટે છે એટલે તેમાંથી લોહીનાં ટીપાં પડે છે.

આનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કૉમ્પાઉન્ડ (જેઠીમધ, ગંધક તથા સાકરનો ભૂકો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગંધકનો પાક (કન્ફૅકશન ઑફ સલ્ફર) અકેક ચમચી દહાડામાં બેવાર લેવો. જો મસા અતિશય દુઝતા હોય તો ચાર શેર ગરમ પાણીમાં પાશેર પોશદોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણવાર અર્ધો અર્ધો કલાક શેક કરવો;

અને રાત્રે સુતી વખતે ગરમ ગરમ, પાંઉની પોલ્ટીસ† કરીને મૂકવી અગર ગરમ પાણીનો બાફ મસા ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી.

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચલો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે.

કપૂર..............................એક ડ્રામ.
સ્પિરિટ ઑફ વાઇન........................દશ ટીપાં.
વાઝેલીન..............................બે આંઉસ.

એટલી ચીજો મેળવી મલમ બનાવવો.

જો મસામાં આગ બહુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણજ થતું હોય તો કૉમ્પાઉન્ડ ગૅલ્સ ઑઇન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો.

અફીણનો ભૂકો........વીસ ગ્રેન (દશ રતિભાર).
કપૂર.................અર્ધો ડ્રામ (ત્રીસ ગ્રેન).
માયાફળનો ભૂકો....................એક ડ્રામ.
વાઝેલીન..............................એક ડ્રામ.

આ સઘળી ચીજો મેળવી મલમ કરી દહાડામાં ત્રણવાર લગાવવાથી ફાયદો થશે.

આગ અને દરદ પુષ્કળ થતું હોય તો નીચલી દવા એક પીંછાવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે.

બ્રાન્ડી..............................અર્ધો આંઉસ.
ગ્લીસરીન..............................અર્ધો આંઉસ.

એ બન્નેને મેળવી લગાવવું. હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી.

મસા બહુ સુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કબજીયત હોય તો દરરોજ સવારે સવાશેર ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો થાય

† જુઓ-દર્દીની સારવાર, પાને ૧૩૯.

છે. મૂત્ર પીચકારીનો છેડો સદ્દરામાં મૂકતી વખતે તે ઉપર વાઝેલીન લગાડવું અને ખૂબ સંભાળથી તે અંદર દાખલ કરવો.

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણોખરો વખત સૂઇને કાઢવો જોઇએ; કારણ તેનાથી બેશી શકાતું નથી. બેસવાની જરૂર પડે તો પાણી કે હવાથી ભરેલો રબરનો તકિયો (ઍર કુશન) * મૂકી તે ઉપર બેસવું.

ખોરાક સાદો જલદી પચી જાય એવો, પ્રવાહી ખાવો,

૬. **પાણીના ઓડકારઃ**—ગર્ભ રહ્યા પછી થોડા વખતમાં ઘણી સ્ત્રીઓને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે. ઘણું કરી છાતીના દાહ અને ઉલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામાં આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને બહુ હેરાન કરી નાખે છે. ઓડકારમાં નીકળતો પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવો પાતળોજ હોય છે. કોઇ કોઇવાર તેમાં ખટાશ હોય છે અને કેટલીકવાર બીલકુલ સ્વાદ વિનાનોજ હોય છે. આ નિશાની ઘણું કરી છોકરૂં ફરકયા પછી નાબુદ થાય છે.

સૈાથી સારો ઉપાય "ચારકોલ બિસ્કિટ" (કોલસાની બિસ્કિટ) ખાવાનો છે. દહાડામાં ચાર પાંચ વેળા અકેકી બિસ્કિટ લેવી.

જો ખાટું પાણી મ્હોમાં આવતું હોય તો છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ બતાવેલું મિશ્ર બનાવી પીવું.

૭. **અતિશય લાળઃ**—કેટલીકવાર મ્હોંમાં અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુંકી નાખ્યા કરવું પડે છે. આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણુંખરૂં પહેલા બે ત્રણ મહિનામાં આ પ્રકાર બને છે. કોઇકજવાર છેક છૂટકો થતાં સુધી ચાલુ રહે છે. આખા દહાડામાં ચાર પાંચશેર બલકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે. પારામાં કોઇ દુખાવો થતો નથી અથવા મ્હોંમાંથી કંઇ ખરાબ વાસ આવતી નથી.

આ રોગમાં ઉપાયો ઝાઝા કારગત લાગતા નથી. છતાં પાશેર પાણીમાં એક ચણા જેવડો ફટકડીનો ટુકડો નાખી તેવડે અથવા તેટલાજ પાણીમાં બાર ગ્રેન ટૅનીક ઍસીડ નાખીને તેવડે કોગળા કરવા.

* જુઓ—દર્દીની સારવાર પાને ૧૨૮.

ગ્લીસરીન ઑફ બોરૅક્ષ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કોગળા કરવા.

બરફ ચૂસવા આપવું અને નીચલા જડબા નીચે બેઉ બાજુએ લાલ દવા લગાડવી.

જો અતિશય લાળ જવાથી તબીયત લથડતી જતી માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી.

૮. **પેટમાં બાદી:**—આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી. મુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કસરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે.

આમાં કંઇ દવા લેવા કરતાં સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવાં.

૯. **પગની શિરાઓનું ફૂલવું:**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ફૂલી જઇ દોરડા જેવી દેખાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારી થઇ પેઢુની અંદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાણ કરે છે. તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઇથી જઇ શકતું નથી. આ શિરાઓ ફૂલવાથી પગમાં દુખાવો તથા સોજો માલમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી. જેઓને ઘણાં છોકરાં થયાં હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઇથી થાય છે. મોટી ઉમ્મરે પ્રથમ ગર્ભ રહે તેથી અથવા પેટ ઝુલી પડયું હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોરમાં થાય છે.

સૌથી સરસ ઉપાય એ છે જે પગની પાની તથા નળા ઉપર બંધ બેસતાં રબરનાં મોજાં દિવસની વેળા—હાલ ચાલ કરતી વખતે—પહેરવાં. પ્રથમ રેશમી મોજાં પહેરી તે ઉપર રબરનાં મોજાં પહેરવાં કે તેથી થોડે થોડે વખતે, પહેલાં મોજાં ધોઇ શકાય અને વાસ આવતો અટકે. વળી રેશમી મોજાં પ્રથમ પહેરવાથી ચામડી ઉપર અણઘટતું દબાણ ન થઇ વધારે આરામ લાગશે. રાતે સૂતી વખતે એક ત્રણ આંગળ પહોળો અને છ વાર લાંબો માદરપાટનો પાટો હલકે હાથે પાની અને પગ ઉપર વીંટી લેવો. *

* જુઓ દર્દીની સારવાર; પગનો પાટો પાને ૧૭૬.

જો ફૂલેલી શિરાઓમાં બહુ દર્દ થતું હોય તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

જો પગ સુઝવાની સાથે વળી ઠંડા પણ પડી જતા હોય તો અઢી ઇંચ પહોળો અને આઠવાર લાંબો ફ્લૅનલનો પાટો છેક અંગુઠાથી શરૂ કરી ઘુંટણ સુધી વીંટાળવો. આ પાટો માદરપાટના પાટા માફક સહેલાઇથી ઢીલો પડી જઇ છુટી જશે નહીં.

કેટલીકવાર બહારના **ગુહ્ય ભાગોની શિરાઓ** અતિશય ફૂલી આવે છે અને તેથી બહુ ત્રાસ થાય છે. આ બનાવ ફક્ત ઘણાં છોકરાં થયાં હોય તેઓમાંજ બને છે એમ નથી. પહેલી વેત વખતે પણ કોઇવાર તે જોવામાં આવે છે. યોનિનો એક ઓષ્ટ પ્રથમથી સ્હેજ સૂઝે છે અને જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ સોજો વધતો જાય છે અને છેવટે એટલો બધો વધે છે કે હાલચાલ થઇ શકતી નથી.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે તદ્દન આસાએશ લેવી એટલે સૂઈ રહેવું અને પેટનો તૈયાર પટો પહેરવો. પ્રસૂતિ થયા પછી પોતાની મેળે એ સોજો ઉતરી જશે.

ફૂલેલી શિરાઓને કોઇ તરેહની ઇજા ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ. નહીં તો તેમાં જખમ પડી પુષ્કળ લોહી વહેશે, અને જો તે રોકવામાં ન આવે તો વખતે મરણ પણ નીપજશે.

૧૦. **પેટની ચામડીમાં દુઃખાવો**:—પહેલી વેત વખતે પેટની ચામડી પુષ્કળ તણાવાથી ઘણીવાર તેમાં દુઃખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે દિવસમાં બેવાર (સવાર સાંજ) મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપર હલકે હાથે ચોળવું અને પછી ફ્લૅનલનો પાટો પેટ ઉપર બાંધી રાખવો.

કેટલીકવાર ચામડી પુષ્કળ ખેંચાઇ તતડી પણ જાય છે અને તેમાં સહેજ સાજ ચીરા પણ પડે છે, તેવું થાય તો વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ થોડા ધાના કપડા ઉપર છરી વડે પાથરી લઇ તે ત્યાં લગાવી ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દેવો.

૧૧. **પેટનું ઝુલી પડવું**:—કેટલીકવાર સ્ત્રીનું અંગ ભરેલું (જાડું)

હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણાં છોકરાંઓ થયાં હોય તો અને આગલી વેતોમાં પેટને બરાબર પાટા બાંધ્યા ન હોય તો ગર્ભ રહેવાથી પેટ અતિશય ઝૂલી પડે છે જેથી હાલચાલ કરવામાં અતિશય ત્રાસ થાય છે.

આવું થાય ત્યારે કેમ્પ કંપની, ટ્રીચર કંપની કે એવીજ કોઇ મોટી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કંપનીને ત્યાંથી પેટ ઉપર બાંધવાનો તૈયાર પટો આવે છે તે મંગાવવો અને તે પેટ ઉપર બાંધવો. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને ચામડાની ચીપો અને બકલ હોય છે અથવા તો બે કોરે કેટલાંક વિંધ રાખી તેમાં ફીત જડેલી હોય છે, તે વધારે ઓછી ખેંચવાથી પટો ન્હાનો મોટો થઇ શકે છે. વળી પટાને બેઉ બાજુએ બે પહોળી રબરની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે.

જો સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી બરાબર ફરી શકતું ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો વીંટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાંધવો.

આવી સ્ત્રીઓએ સુવાવડ શરૂ થતાં પહેલાં એક હલકો જુલાબ લેવા ચૂકવું નહીં.

૧૨. **દાંતનો દુખાવો:—**હમેલની મુદ્દત દરમ્યાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના દાંત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો બધો જોરમાં થાય છે કે તેઓ દાંત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે. એવી સ્ત્રીઓએ ખસુસ કરી ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે દાંત કઢાવવામાં કંઇક જોખમ સમાયલું છે. કેટલીકવાર તેથી કસુવાવડ થાય છે માટે દાક્તરની સલાહ વગર દાંત કાઢી નખાવવા નહીં.

જો દાંત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામાં એક નાના રૂના પુમડામાં બે ત્રણ ટીપાં તજનું તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપાં ક્લોરોફૉર્મ અને બે ટીપાં તજનું તેલ, અથવા સરખે ભાગે ક્લોરોફૉર્મ અને અફીણનો અર્ક મેળવી તેનાં ત્રણચાર ટીપાં નાખી તે પુમડું મૂકવું. ઘણીવાર અર્ધો આંઉસ ક્લોરોફૉર્મમાં દશ ગ્રેન ફટકડી મેળવી તેનું મિશ્રણ ચાર ટીપાં રૂના પુમડામાં નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. એ સિવાય વળી જે બાજુનો

દાંત દુખતો હોય તે બાજુના કાનમાં ફક્ત રૂનું પુમડું મૂકવાથી દુખાવો નરમ પડે છે. એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનું પુમડું ક્લોરોફૉર્મમાં ભીંજવી તે કાનમાં ખોસવું અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાખવું. ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું. એમ ત્રણ ચારવાર કરવાથી દાંતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે.

જો દાંત સડેલો ન હોય અને અપચો થયલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો જુલાબ લેવો. ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઇ જાય છે. વળી ગાલ ઉપર પોશદોડાના પાણીનો શેક [1]કરવાથી અથવા અળસીની[2] કે પાંઉની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉપલા ઇલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠાં ચઢાવવાના તપખીરીઆ રંગના કાગળોનો એક ટુકડો લઈ તેને બ્રાન્ડીમાં અથવા કડક દેશી દારૂમાં બોળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકો છાંટીને ગાલ ઉપર બાંધી દેવો અને ચાર પાંચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવું એટલે ફાયદો થઇ જશે. રાઇની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કરતાં ઉપલો સાદો ઘરગતુ ઉપાય વધારે સારો છે; કારણ તેથી રાઇના જેટલી આગ થતી નથી અને ઘણીવાર રાખી શકાય છે.

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂંઠનું પ્લાસ્ટર બનાવીને લગાવવું:—

સૂંઠનો ભૂકો..............................એક ચમચો.
ઘઉંનો લોટ..............................એક ચમચો.
પાણી....................................એક ચમચો.

પ્રથમ ભૂકા તથા લોટને સાથે મેળવી દઇ તેમાં ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઇ ચમચાવડે હલાવતા જવું અને બધું એકરસ થઇ પાતળી લાહી જેવું થાય કે ગાલ ઉપર બહારની બાજુએ ચોપડી દેવું અને દરદ મટતાં સુધી તે રહેવા દેવું.

આ સઘળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

---

[1] જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૧૪૨. [2] જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૧૩૯.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાંતને સડો લાગે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેતે અકેકો દાંત કોહી જઇ પડી જાય છે.

૧૩. **થાનમાં સોજો તથા દુખાવો:**—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સૂજી આવી તેમાં દુખાવો થાય છે. કેટલીકવાર અંદર ગાંઠા ગાંઠા બાઝી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે વરસુડી નીકળી, પણ એવી બ્હીક રાખવાનું કંઇ કારણ નથી.

આવું થાય ત્યારે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવું અથવા સરખે ભાગે કોલન વૉટર અને સાલીટનું તેલ મેળવી તે દહાડામાં બે વાર ચોળવું અને તે ઉપર ફલૅનલનો પાટો બાંધવો અથવા ફલૅનલનો કબજો પહેરવો. બોટણીની આસપાસ કંઇ મખમલનું કપડું મૂકવાની સંભાળ લેવી કે ફલૅનલના ઘસારાથી બોટણી છોલાઇ જાય નહીં. ઉપર લખેલું તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી જેવું દૂધ બોટણીમાંથી નીકળે છે અને તેથી સોજો તથા દુખાવો ઘણો નરમ પડે છે. આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજો તંગ પહેરવો નહીં. અને તેની અંદર "વ્હેલબોન" ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાખવી.

૧૪. **હુલેદિલ:**—ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમાં ગભરાટ થઇ આવી તે ખૂબ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણી બ્હી જાય છે. આ નિશાની હમેલ દરમ્યાન પહેલ વહેલીજ જોવામાં આવે તો ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.

આ ધબકારા બહુ જોરમાં હોય અને ચાલુ રહે તો એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનિઆ ઍરોમૅટીક નવટાંક પાણીમાં મેળવી પાવું અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આપ્યા કરવું.

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધબકારાને લીધે ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે છે અને પોતે ગુંગળાઇ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા બધાં બારી બારણાં ખોલી નાખવાની અરજ કરે છે. આવું થાય ત્યારે આસપાસનાંએ તેને ધીરજ આપી શાંત પાડવી. ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગરમ વસ્તુ પાઇ દે છે પણ તેમ કરવાની કંઇજ જરૂર નથી. ફક્ત

દર્દીને ધીરજ આપી શાંત પાડવાથી થોડાજ વખતમાં ધબકારો નરમ પડી જઇ આરામ થાય છે. જો દર્દીને બહુ નાતવાની થઇ હોય તો દાક્તરની સલાહ લઇ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી; અને ખોરાક સહેલાઇથી પચે તેવો અને સાદો આપવો.

૧૫. **મુર્છા:**—હમેલની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામાં કોઇ કોઇજ-વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણું ખરૂં તો તે છોકરૂં પહેલ વહેલું ફરકતી વેળા થઇ આવે છે. કોઇ કોઇને એકાદજ વાર થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી થયાજ કરી ઘણી હેરાનગતી કરે છે. કેટલીક વખત તે પાંચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે. કોઇકવાર હુશિયારી આવતાં અર્ધો કલાક પણ નીકળી જાય છે. અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઇ આવે છે પણ કોઇકવાર બિછાનામાં સૂતાં સૂતાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીનું માથું નીચું રાખી સૂવાડી દેવી. માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલીંગ સૉલ્ટ (ઍમોનીયા) ની શીશી ધરવી. મ્હોં ઉપર પાણીની છાલકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાંક પાણીમાં એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનિયા ઍરોમૅટીક નાખી આપવું.

હુશિયારી આવ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનું ચાલુ કરવું. હક્સ્લીનું સીરપ અથવા ફેલોનું સીરપ અકેક ચમચી દહાડામાં બે વાર નવ-ટાંક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો થશે. માત્ર તે દવા ઝાઝા દહાડા દાક્તરની સલાહ વિના આપવી નહીં. કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. સવાર ઠંડા પાણીમાં અધોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધો કલાક સુધી રહેવા દઇ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયાભાર દહાડામાં ત્રણવાર પાવું.

આવી સ્ત્રીઓએ કોઇ પણ રીતે મન ઉશ્કેરાય એવું કૃત્ય કરવું નહીં. જાહેર મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે ઠેકાણે જવું નહીં, કારણ ત્યાં ઘણા માણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબીયત તુર્ત બગડી આવશે. તેમણે તંગ કપડાં કોઇ પણ વખતે પહેરવાં નહીં. મુખ્યત્વે કરી

ગળા ઉપર કંઇ પણ દબાણ થાય એવું કરવું નહીં. ખોરાક સાદો સહેલાઇથી પચે એવો લેવો અને નિયમિત એક દસ્ત સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી.

૧૬. **માથાનો દુખાવો:**— ઝાડાની કબજીયતથી અથવા અપચો થવાથી માથું દુખવા આવે છે. એવી વખતે જીભ ઉપર થર બાઝેલો હોય છે, મોંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ બળે છે.

આવું હોય તો જે કારણથી તે થયું હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ બતાવ્યા મુજબ ઇલાજ કરવા.

કોઇકવાર ફક્ત તે નબળાઇને લીધે દુખે છે. એમ હોય તો શક્તિની દવા આપવી પડે છે. આવી વખતે દાક્તરની સલાહ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૧૭. **ઉજાગરો:**—કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉંઘજ આવતી નથી. સુતા પછી આંખ ઉપર ભાર પડતાં તેના હાથ પગ ઉડે છે અને તે ઝબકી ઉઠે છે. તેને ઉપરાછાપરી પાસું બદલ્યા કરવું પડે છે અને તેથી આખી રાત તેને કરાર વળતો નથી. સવારે ઉઠે છે ત્યારે તેનું અંગ સુસ્ત, આંખો ભારે અને લાલ દેખાય છે અને આખો દિવસ તેને પુષ્કળ થાક લાગ્યો હોય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કરવામાં ન આવે તો તબિયત ઘણી લથડી જાય છે; માટે શા કારણથી એમ થાય છે તે શોધી કાઢીને તે દૂર કરવાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે.

આવું થતું અટકાવવા માટે મગજ કોઇ પણ રીતે ઉશ્કેરાય નહીં એવી તજવીજ કરવી; તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં. મગજને હમેશાં અને મુખ્યત્વે કરી સુઈ જતાં પહેલાં શાંત તથા આનંદી રાખવા બનતું કરવું. સુવાના ઓરડાની એક બે બારીઓ ખુલ્લી રાખી તેમાં હવાનો અવર જવર બરાબર થાય તેવી તજવીજ રાખવી. સુવાના ઓરડાનાં બારણાંને સાંકળ દઇ રાખવી કે કોઇ અંદર આવવાની તેને ભ્રાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સુઈ શકે. ઓઢવાનું પણ થોડુંજ રાખવું. પુષ્કળ કામળીઓ કે ગોદડાં ઓઢવાથી અંગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉશ્કેરાય છે. સુતા પહેલાં હાથ પગ અને મ્હોં ઠંડા પાણીથી ધોઇ સાફ કરવાં. આખો દિવસ માફકસરની કસરત લેવી. ખોરાક સાદો, સહેલાઇથી પચે એવોજ લેવો. ભારે વાનાં

કંઇ ખાવાં નહીં. મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદનજ હલકું લેવું. તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઇ ન ખાતાં દૂધ કે કાંજીજ પીવી. સવારમાંજ કૉફીને બદલે ચાહ પીવી.

મધ્યે રાત્રે આવું થાય તો બિછાનામાંથી ઉઠી દિલ ઉપર શાલ ઓઢી ઓરડામાં થોડોકવાર ફરવું, પિસાબ કરવો, તકિયાની બાજુ ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સુઇ જવું, એટલે બહુ કરી ઉંઘ આવશેજ.

કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કંઇ રીતે ગોઠતું નથી અને બેચેની લાગ્યા કરે છે. એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ઉઠી બેસવું એવું આકુળ વ્યાકુળ મન થયા કરે છે. એમ બને તો ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું કિંવા કંઇ ઘરનું કામકાજ કરવામાં રોકાવું કે તેથી અંગને કસરત મળે અને મન રોકાયલું રહે.

આટલું કરવા છતાં જો ઉંઘ બરાબર ન આવે તો સૂતી વખતે અધોળ પાણીમાં વીસથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ લેવું.

૧૮. **પડખામાં સૂળ**—હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે તેમાંનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામાં સૂળ મારે છે. ઘણું કરી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય મ્હોટો થઇ કલેજા ઉપર દબાણ કરે છે.

આ દરદ ઘણું કરી પાછલા પ્રહરે થઇ આવે છે અને તે એટલું બધું જોરમાં હોય છે કે જાણે તેને કંઇ અંદરના ભાગનો વરમ થઇ આવ્યો હોય એવો ભાસ થાય છે; પરંતુ નાડ તથા અંગની ગરમી તપાસી જોતાં આપણને ખરો પ્રકાર જણાઇ આવે છે. કારણ, તેથી અંગમાં તાવ આવતો નથી કે નાડ ઝડપમાં ચાલતી નથી. કંઇ અંદરના ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ બેઉ નિશાની આપણા જોવામાં આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવું બહુ મુશ્કેલ છે. કારણ ઘણીવાર કંઇ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બૅલાડોનાનું પ્લાસ્ટર

લગાવવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે. અફીણના અર્ક સાથનું કંઇ તેલ લગાવવાથી પણ કોઇકવાર ફાયદો જણાય છે.

૧૯. **પ્રદર અથવા ધાત**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને ગુહ્ય ભાગમાંથી એક જાતનો સફેદ રંગનો સ્ત્રાવ થાય છે તેને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. કોઇકવાર પહેલા બે ત્રણ મહિનામાં તે જોવામાં આવે છે. ઘણું ખરૂં તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે. એ પણ ગર્ભાશય મોટો થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અંતરપડની નસોમાં લોહીનો ભરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે સ્ત્રીઓને ઉછરાછાપરી ઘણાં છોકરાં થયાં હોય અને જેની પ્રકૃતિ તે કારણથી નબળી થઇ ગઇ હોય તેને આ સ્ત્રાવ પુષ્કળ દુઃખ દે છે.

જો તે થોડોજ હોય તો તે ઉપર ઝાઝું લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઇએ, નહીં તો બહારના ભાગો ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગો છોલાઇ જઇ બહુ ત્રાસ થાય છે.

જો સ્ત્રાવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામાં એકવાર ત્રણશેર કુણા પાણીમાં ત્રણેક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ * નાખી તે વડે અથવા બે ચમચી ફટકડીનો ભૂકો નાખી તેવડે પિચકારી મારવી. આથી સ્ત્રાવ ઓછો થઈ દર્દીને થતો ત્રાસ મટશે. જો સ્ત્રાવ કંઇક વધારે હોય તો દહાડામાં બે કે ત્રણવાર પિચકારી મારવી.

જો અતિશય ધાત જતી હોય તો તે સ્ત્રીએ દિવસમાં નિદાન બે ત્રણ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર સુઇ રહેવું જોઇએ. રાતે પણ ઘોડાના વાળવાળા ગોદડા ઉપર સૂવું અને બિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાબળીઓ વિગેરે ઓઢવાનું રાખવું નહીં. એકાદ ધાબળી હશે તો બસ થશે. ઉપર લખ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરૂર પ્રમાણે લેવી. માત્ર તે વાપરવામાં કંઇ પણ જોર કરવું નહીં. પોતાની મેળેજ પાણી ગુરૂત્વાકર્ષણથી અંદર વહી બહાર નીકળી જાય એવી રીતે 'ડુશ' ની મદદથી કામ લેવું. રબરની પિચકારી બનતા લગી વાપરવી નહીં. તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સંભાળથી તેનો ઉપયોગ કરવો. જોરથી પાણી અંદર ફેંકવું નહીં.

---

* જુઓ દર્દની સારવાર પાને ૨૨.

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુહ્ય ભાગો ખૂબ સંભાળથી સાફસુફ રાખવા જોઇએ. ઉપર લખેલા ઉપાયો અજમાવ્યા છતાં ફાયદો ન જણાય તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઇએ. નહીં તો નબળાઇથી કસુવાવડ થવાનો પ્રસંગ આવશે.

સામાન્ય રીતે તનદુરસ્તીની સંભાળ લેવી જોઇએ. ખોરાક હલકો પણ પુષ્ટિકારક હોવો જોઇએ, અને તેમાં કંઈ ગરમ વસ્તુ હોવી ન જોઇએ. દારૂ તથા રંગદાર ચાહ કોફીથી પણ પરહેજ રહેવું જોઇએ. દર્દીએ સૂવા જલદી જવું જોઇએ અને દસ્ત સાફ ઉતરે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. જરૂર પડે તો એકાદ હલકો જુલાબ પણ લેવો. દરિયા કિનારે જઇ રહે-વાથી ત્યાંની ખારી ભીની હવાથી ઘણીવાર પોતાની મેળે શરીરને તાજગી આવી આરામ થઇ જાય છે.

૨૦. **ગુહ્ય ભાગોની ક્રીડ:**——પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર અતિશય ક્રીડ થાય છેઅને તેથી બિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે. કોઇવાર પ્રદર વિના પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ ક્રીડ એટલી બધી થાય છે કે તે બીલકુલ ખમી શકાતી નથી. કોઇકવાર ફક્ત નબળાઇને લીધે તે દેખાવ દે છે, અને કોઇક વાર ઝીણા દોરા જેવા કરમને લીધે પેદા થાય છે. કોઇ વાર વળી તેનું કારણ સમજીજ શકાતું નથી.

જો કરમને લીધે થતું હોય તો સવાશેર પાણીમાં એક ડ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામાં દરરોજ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી લાગટ મારવી એટલે બધા કરમો મરી જઇ ધોવાઇ જશે.

ગુહ્ય ભાગોને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધોઇ નાખી તે ઉપર "સુગરલેડ" નું પાણી લગાડવું. એક આંઉંસ પાણીમાં ત્રણ ગ્રેન સુગર-લેડ નાખવું.

તેથી ફાયદો ન લાગે તો બે ડ્રામ ટંકણખાર દશ આંઉંસ પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવું.

ફક્ત કોલ્ડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક વાર ફાયદો થાય છે.

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક ઍસિડ ૪૦ ભાગ પાણીમાં મેળવી લગાડવાથી તેમજ અર્ધો ડ્રામ કાર્બોલિક ઍસિડ બે આંઉંસ ગ્લીસરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે.

ગુહ્ય ભાગો સાફ કર્યા પછી તે ઉપર હમેશાં "વાયોલેટ પાઉડર" લગાવવો.

કેટલીકવાર એક આંઉંસ ગુલાબજળમાં ચાર ગ્રેન કોકેન નાખી લગાવવાથી ચીડ મટે છે.

જો ચીડ અતિશય હોય અને ઉંઘમાં ખલેલ કરે તો અધોળ પાણીમાં વિશથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ નાખી તે પાઇ દેવું. ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી.

૨૧. **પિશાબની વારંવારની હાજત**:—હમેલની શરૂઆતના મહિનામાં વારંવાર પિશાબ થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાબનો કૂક્કો એ બન્ને વચ્ચે જ્ઞાનતંતુનો સંબંધ હોય છે અને તેથી એક અવયવની અસર બીજા ઉપર થાય છે. પાછલા મહિનાઓમાં ઘણી હાજત થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઇ પિશાબના કૂક્કા ઉપર અઘટિત રીતે દબાણ કરે છે, આ દર્દની દવા કરી તેને રોકવામાં આવતું નથી તો વારંવાર ઉંઘમાં ખલેલ થવાથી અને ઉઠ ઉઠ કર્યા કરવું પડ્યાથી તબિયત લથડી જાય છે.

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉકાળી બનાવેલું પાણી (બાર્લીવૉટર)* પીવાય તેટલું પીવું અને રાત્તે સુતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી.

ઍક્સ્ટ્રૅક્ટ ઑફ હૅન્બેઇન....................ત્રણ ગ્રેન.
ઍક્સ્ટ્રૅક્ટ જૅન્શીઅન......................બે ગ્રેન.
બેઉને સાથે મેળવી એક ગોળી બનાવવી.

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાન ૮૯.

જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો જુલાબ લેવો.

એ બન્ને ઉપાયોથી ફેર ન માલમ પડે તો દાક્તરની દવા જરૂર લેવી.

૨૨. **પિશાબનું ટપક ટપક થવું:**—ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા પછી ખાંસતાં, છીંકતાં અથવા સહેજપણ ઉઠ બેસ કરતાં પિશાબ થોડો ઝરપી નીકળે છે. આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશયનું ફૂક્ષા ઉપર દબાણ થવાનું હોયછે.

સૂઈ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાંધી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે. પિશાબ વારેઘડી ઝરપવાથી ગુહ્ય ભાગોની ચામડી છોલાઇ જઇ દરદ થાય છે. તે ઉપર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ લગાવવું.

૨૩. **પિશાબનું રોકાણ:**—કેટલીકવાર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને બીલકુલ ઉતરીજ શકતો નથી. આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો પિશાબના ફૂક્કાનો વરમ થઇ આવી પાછળથી બહુ હેરાનગતી ખમવી પડે છે. માટે તુર્ત કાળજી કરવી જોઇએ. નહીં તો ફૂક્કો અતિશય ભરાઈ ખૂબ ફૂલી જાય છે. કોઇ દાઇને કે દાક્તરને બોલાવી કાચની કે રૂપાની સળીવડે પિશાબ કાઢી નંખાવવો જોઇએ. સળી મૂકાવવામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમાં જરાપણ ડરવાનું કારણ નથી.

૨૪. **પગમાં આંકડી:**—ગર્ભાશય ભારે થવાથી પેટમાંથી જે મોટા જ્ઞાનતંતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણ થવાથી આખા પગમાં અને મુખ્યત્વેકરી ટેટામાં (પીંડીમાં) પુષ્કળ આંકડી આવ્યા કરે છે.

આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખૂબ ચોળવું.

અગર એક ભાગ અફીણના અર્કને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપૉનીસ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું.

હાલચાલ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાબુદ થઈ જાય છે; માટે જેને તે થતી હોય તેણે ઉઠીને ઘરમાં ને ઘરમાં ફરહર કરવું.

કેટલીકવાર પગમાં આંકડી આવવાને બદલે હોજરી તથા આંતરડાંમાં તેનુંજ દર્દ થઇ આવે છે. તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ પાણીમાં બોળવા

અને એક આંઉસ "કૅમ્ફર વૉટર" (કપૂરના પાણી) માં વીસ ટીપાં અફીણનો અર્ક નાખી તે પાઇ દેવું. પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફ્લૅનલનો ભીનો શેક કરવો. જો વારે ઘડી આંકડી આવ્યા કરતી હોય તો સૂવા પહેલાં લોઢાના કે લાકડાના "ટબ"માં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેસી પગ ટબની બહાર રાખવા અને દશ પંદર મિનિટ તેમાં બેસી રહેવું.

૨૫. **રૂધિર ક્ષિણતા** (લોહીનું પાણી થઇ જવું):—ઘણુંકરી છઠ્ઠા મહિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનું મ્હોં તદન ફિકકું પડી જઇ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયલી માલમ પડે છે. હાલ ચાલ કરતાં હાંફ ચઢી આવેછે. ચક્કર આવે છે ને ભૂખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર પીકાશ તથા નબળાઇ વધતી જઇ પગે સોજા આવેછે તેમજ ગુહ્યભાગો સૂજી આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે.

પ્રકરણ ચોથામાં દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામાં આવે તો આ દરદ થતું અટકે છે. તે થયા પછી વધતું અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઇ પડે છે. માટે ફ્લૅલોઝ સીરપ અથવા હક્સ્લીઝ સીરપ દાક્તરની સલાહ લઇ આપવું. સહેલાઇથી પચે એવો, આલ્બ્યુમેન ધરાવનારો ખોરાક જેવી કે ઇંડાની સફેતી, પ્લૅઝમૉન, નૅસ્ટલ્સ ફુડ વિગેરેની કાંજી અથવા ગોસ્તનો "બૉટલ સુપ" કરીને આપવો.

જો પગે સોજા આવે તો પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાંધવો અને પગ ઉંચા રાખી બનતા લગી સૂઇજ રહેવું.

નબળાઇ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસૂતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાક્તરની સલાહ લેવી.

૨૬. **અતિશય લોહીયાળપણું**:—કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોહીયાળ હોવાથી, હમેલ રહ્યા પછી તેમનો ચહેરો લાલ રહેછે, નાડ ભરેલી જોરદાર અને ધીરી ચાલેછે, માથું દુખેછે, ચક્કર આવેછે, અને ગર્ભ રહ્યા પહેલાંની હકીકત પૂછતાં તેમને દસ્તાન બહુ જવાની ટેવ હોવાનું જણાઇ આવે છે.

એવું હોય ત્યારે ફ્રુટ સૉલ્ટ અથવા સીડલીટ્ઝ પાઉડરના હલકા જુલાબ થોડે થોડે દહાડે લેવા અને ઇંડાં, ગોસ્ત વિગેરે બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો નહીં.

૨૭. **તાણુ**:—છઠ્ઠા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જેમ જેમ તેનું દબાણ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુર્દાનો વરમ થવાનો સંભવ રહેછે, કારણ બીજા અવયવો ભેગી ગુર્દાની ધોરીનસો ઉપર દબાણ થાય છે) માટે એ મુદત દરમ્યાન જો સહેજ પણ પગની પાટલી ઉપર સોજા જેવું જણાય તો તુર્ત દાક્તર પાસે પિશાબ તપાસાવવી જોઇએ. કારણ તેમાં "આલ્બ્યુમેન" જતું માલમ પડે છે.

આવું હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સળેખમ ન થાય, શરદી ન લાગે, કંઇ તરેહની મનની ઉશ્કેરણી ન થાય, અને ઝાડાની કબજીયત ન થાય તે બદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઇએ. કારણ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણુ આવી તે બેશુદ્ધ થઇ પડે એવો સંભવ રહે છે.

જો છઠ્ઠા મહિના પહેલાંથીજ પિસાબમાં ઘણું આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તે નિશાની વધારે ગંભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની ભૂખ બીલકુલ મરી જાય છે. પિશાબ ઘણોજ થોડો અને ઘેરા રાતા રંગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાયછે. આંખે અંધારાં આવેછે યાને બહેરાટ મારેછે. પરસેવામાં ખરાબ પિશાબ જેવી દુર્ગંધ આવેછે, અને તાકીદે ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો તાણુ આવી બેશુદ્ધિ થઇ દર્દી મરણ પામેછે. કસૂવાવડ થવાથી અથવા પ્રસૂતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઇ જાય છે કિંવા ગુર્દાનો ઝીણો વરમ ચાલુજ રહેછે.

આવા દર્દીએ પોતાનો પિસાબ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામાં નિદાન એકવાર દાક્તર પાસે તપાસાવવો જોઇએ. તેમણે ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ કે કોઇ તરેહની દૂધ સાથની કાંજીજ લેવી અને દાક્તરની સલાહ મુજબ દવા કરવી.

કદાચ એકાએક તાણુ થઇ આવે તો આસપાસના લોકોએ એટલી સંભાળ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઇ ન જાય માટે તેના દાંત વચ્ચે એક બુચ કિંવા એકાદ ચમચાના હાથા ઉપર રૂમાલ વીંટીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆં મારે તેથી તેને કંઇ ઇજા ન થાય તેની કાળજી કરવી; અને બનતી ઉતાવળે દાક્તરને બોલાવી મંગાવવા.

૨૮. **ગર્ભાશયનું વસ્તિદેશમાં ખુંચી બેસવું**:—આગલી સુવા-

વડ વખતે બરાબર સંભાળ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઇ ખાંપણ હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાંકો થઇ ગયલો હોય તેવા સંજોગમાં કદાચ ગર્ભ રહે તો એવું બને છે કે જેમ ગર્ભાશય કદમાં વધતો જાય તેમ તેમ તેનું મથાળું પૃઠના હાડકાના અંદરની બાજુના ખૂણા સાથે જઇને અડેછે તેથી તે ઉપર જઇ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવેછે કે વસ્તિદેશમાંજ તે ખુંચી બેસે છે. એ ઘણો ભયંકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઇલાજ ન લેવાય તો સ્ત્રીનું મરણ થયા વિના રહેતું જ નથી.

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:—દરદ, ઝાડાની કબજીયત અને પિશાબ કરવામાં અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દીનપર દીન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવું બનેછે કે મુદલ પિશાબ ઉતરતો જ નથી. એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરપવા માંડે છે અને દર્દી ગમે તેટલું કરે પણ રોકી શકાતો નથી.

આવું થયું હોય તો પેટ તપાસી જોતાં પેડુથી ડુંટી સુધીના ભાગમાં સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતાં દરદ થાય છે. એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતાં અંદર પાણી ભરાયલું હોય તેવું માલમ પડેછે, પિશાબથી ફુક્કો ખૂબ ભરાઇ જવાથી આ સોજો થાય છે, આવી વખતે તુર્તં ડાકતરને બોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સળી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠેકાણે લાવશે.

૨૪. **લકવો વિગેરે જ્ઞાનતંતુના વિકારો:**—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને કોઇ કોઇવાર ઉભા અર્ધા અંગનો લકવો અથવા નીચલા અર્ધા અંગનો કે ચહેરાના અર્ધા ભાગનો લકવો થાયછે. કોઇકિવાર એક કે બંને આંખે દેખાતું નથી અથવા એક કે બન્ને કાને બહેરાશ આવેછે.

આ પ્રકારો ઘણું કરી ગુર્દાના વરમને લીધે બનેછે; માટે પ્રથમ તો પિશાબ ડાક્તર પાસે તપાસાવી તેમા આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભનો નિકાલ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કર્યા પછી લકવાની નિશાની નાબુદ થઈ જશે અને તાબયત અસલ સ્થિતિએ પહોંચશે.

૩૦. **ચમકવા:**—નાજુક તબિયતની જુવાન સ્ત્રીઓમાં ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આ રોગ થાયછે. તેમાં હાથ, પગ કે ડોકું નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આચકા ખાઈ હાલ્યા કરેછે. ઘણું કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલાં આ રોગ થયેલો હોયછે અને તે કેટલોક વખત શાંત રહ્યા પછી, હમેલ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે; તેનું કારણ એ મુદતમાં લોહીની અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ થવાનું હોય છે. આ રોગથી સેંકડે ૩૩ ટકા મરણનું પ્રમાણ આવેછે, એટલે એ રોગ ભયંકર ગણી શકાય. બીજી વખતે એ રોગ થાય તેના કરતાં હમેલ દરમ્યાન થવાથી મગજની હાલત વધારે બગડી સ્ત્રી ગાંડી થઈ જાય છે. વળી એ રોગ ઉભરી નિકળ્યાથી કસુવાવડ થવાનો બહુ જ સંભવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત બાળક પેટમાંજ મરી જાય છે.

આવું થાય ત્યારે બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ પંદર ગ્રેન નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવું અને દાક્તરની સલાહ જલદી લેવી. જો રોગ કાબુમાં ન આવે અને દાક્તર એવું કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયદો થશે તો તેવા ઉપચાર કરવા દેવા; કારણ ઘણીવાર એમ બનેછે કે ગર્ભનો નિકાલ થતાંજ ચમક બંધ પડી જાય છે.

૩૧. **કમળો:**—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંખો, ચહેરો અને શરીરની બધી ચામડી પીળી થઇ જાયછે, પિશાબ પણ ઘેરા રાતા રંગનો ઉતરેછે, ખાધેલું પાચન થતું નથી, ભૂખ લાગતી નથી, ઝાડો ચીનાઇ માટીના કુંજાના રંગનો હોયછે, માથું દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવેછે. આ નિશાનીઓ કમળાની છે.

આ રોગ ઘણું કરી ગર્ભાશયનું આંતરડાં ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. તે સહેજ હોય તો થોડા વખતમાં મટી પણ જાયછે. પણ કોઇ કોઇવાર કલેજાં ઉપર પુષ્કળ દબાણ થવાથી તે સંકોચાઇ

નાનું થઇ જાયછે અને પોતાનું કામ બજાવી શકતું નથી ત્યારે મા તથા બાળક બન્નેને બહુ જોખમ રહેછે. બાળક પેટમાં મરણ પામેછે અને ગર્ભપાત થાય છે.

માટે આ રેાગ જોવામાં આવે કે તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ.

૩૨. **ઠાલી ઉધરસ:**—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંસીની માફક ઠાંસાની ગુંચ આવે છે. આમાં છાતી ઉપરથી કંઈ પડતું નથી કે તાવ આવતેા નથી કે નાડી વધારે વેગમાં ચાલતી નથી. એ બિમારી ઘણું કરી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી થાય છે.

આમાં ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી. છતાં નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઇએ:—

બ્રોમાઈડ ઑફ પોટાશિયમ.................ચાલીસ ગ્રેન.
ટીંક્ચર બૅલાડોના...........અર્ધો ડ્રામ (અર્ધી ચમચી).
સ્પિરિટ ક્લોરોફૉર્મ...........................અર્ધો ડ્રામ.
પાણી.....................................ત્રણ આંઉસ.

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજો ભાગ દહાડામાં ત્રણવાર પાવેા.

૩૩. **શિતળા, ઓરી, સતત તાવેા:**—જેમ હરકોઈ માણસને આ રેાગ ઉડેછે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ ઉડે છે. શિતળા સૈાથી ભયંકર છે. તે જો જોરમાં આવ્યા હેાય તો બાળક પેટમાંજ મરી જઇ ગર્ભપાત થાયછે. પરંતુ હાલના જમાનામાં શીળી ટાંકવાને લીધે એવાં પરિણામ આગળ જેટલાં વારંવાર જોવામાં આવતાં નથી. ઓરી બહુજ જોરમાં ન આવી હેાય તો તેથી બાળક તથા માને કંઈ ગંભીર પરિણામ નીપજતું નથી. એમ છતાં કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામાં આવ્યાના દાખલા બને છે. સતત તાવમાં ટાઇફોઇડ તાવથી પણ ઘણી વખત કસુવાવડ થાયછે. ફેફસાનેા વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમ ભરેલેા નીપજે છે, કારણ ઘણીવાર કસુવાવડ થાયછે એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીનું પણ મરણ થાયછે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કસૂવાવાર.

આપણા લોકોમાં કસુવાવડથી દરવર્ષે પુષ્કળ જીવો બરબાદ જાય છે. ઘણાં છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓની હકીકત પૂછીશું તો આપણને જરૂર માલમ પડશે કે તેઓની જીંદગીમાં એકાદ વાર પણ તેમને છોકરૂં અધૂરે ગયું જ હશે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાયછે કે દર જુવાન સ્ત્રીને હમેલ રહે ત્યારે સાચવટ કેમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેદ્રિકરાઇ તથા અજ્ઞાનતાથી કસુવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. વળી તેમણે ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, એક કસુવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીંદગી પર્યંત દરદ અને દુઃખ ભોગવતાં થવાનો સંભવ રહે છે. એક કે બે વાર ગર્ભ અધૂરે ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, એ વાત તેમણે ભૂલવી જોઇતી નથી. એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઇએ કે, કસુવાવડ થવાનાં જે જે કારણો ઉપર પોતે કાબુ ધરાવી શકે તે સર્વે કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતાં શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કોશિસ કરવી જોઇએ.

એક જુવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કરતાં વધારે બૂરી આફત તેના ઉપર કોઇજ ગુજરવાની નથી. એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે ગર્ભ પૂરા મહિનાનો થતાં સુધી તેની જાળવણી કરવી અતિશય મુશ્કેલ કામ થઇ પડેછે; માટે અત્રે ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડેછે કે દરેક સ્ત્રીએ આ બાબત ખૂબ ગંભીર વિચાર કરવો જોઇએ અને તેવું કંઇ પોતાના બાબમાં ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવીજ જોઇએ. કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડેછે કે, ઘણીજ થોડી સ્ત્રીઓ એ બાબતનો પૂરતી ગંભીરાઇથી વિચાર કરે છે. ઘણીકો તો એવા કંઇ બનાવને તદન નજીવો લેખી કાઢી તે બાબતની કંઈ પરવા પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, એ બાબતની બેકાળજી રાખવામાં મોટામાં મોટું જોખમ સમાયલુંછે.

અમારી ખાત્રીછે કે, આ બાબતને ઘટિત ગંભીરાઇથી લક્ષમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતાં ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી કોશિસ કરેજ. અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યોછે કે, કસુવાવડ થયા પછી થોડાક દહાડા પૂરેપૂરો આરામ લેવો જોઇએ અને સૂઇજ રહેવું જોઇએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી. કેટલીકો એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લેછે અને ઘણીખરી તો કસુવાવડ પછી બિછાનામાં સૂઇ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી. અત્રે કહેવાની કંઇ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય પસ્તાવો કરવાની ફરજજ પડે છે.

હમેલ રહ્યા પછી કોઇપણ મહિનામાં કસુવાવડ થઇ શકે છે પણ ઘણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આઠમાથી બારમા અઠવાડિયા સુધીમાં થાયછે. વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચોક્કસ ભાગમાં બાકીના આખા મહિના કરતાં એવો પ્રકાર બનવાનો વિશેષ સંભવ રહેછે. દાખલા તરિકે, હમેલ રહેતા પહેલાં જે તારીખે તેને અટકાવ આવતો હતો તેજ તારીખોના અરસામાં હમેલ રહ્યા પછીના મહિનાઓમાં કસુવાવડ થવાનો વધારે સંભવ રહેછે. એમ ધારો કે, એક સ્ત્રીને છેવટનો અટકાવ તારીખ ૫ માર્ચથી તા. ૯ માર્ચ સુધી આવ્યો, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યો, તો ૪ થી ૮ એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૧ થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેના દિવસોમાં તેને કસુવાવડ થવાનો બહુ સંભવ રહેછે, માટે એ મુદતે તેઓએ કોઇ પણ જાતની તન કે મનની ઉશ્કેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઇએ છીએ.

કસુવાવડ ઘણુંકરી અટકાવ બંધ થવા આવે, તે ઉમ્મરે (આશરે ૪૪-૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે) થાયછે. એના કરતાં ઓછો સંભવ પહેલી વેતમાં એવું પરિણામ આવવાનો હોયછે; માટેજ જુવાન તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કસુવાવડ થવાનાં મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે:—

૧. જે કંઇ બાબતથી મનને અતિશય સખ્ત ધક્કો લાગે તે. દાખલા તરીકે એકાએક કંઇ બીક લાગવાથી અથવા એકદમ કંઇ આફત કે દિલગીરીનું કારણ આવી પડવાથી.

૨. જે કંઇ બાબતમાં સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે બાબતો. દાખલા તરીકે, કંઇ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાંબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં બેસીને લાંબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાંબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઇજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઇ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે. કેટલીકવાર કંઇ ઉંચી જગ્યાએ અભરાઇ ઉપર મૂકેલી ચીજ પગના અંગૂઠા ઉપર ટિંગાઇને લેતાં આવું પરિણામ નિપજે છે; તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે.

૩. કંઇપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કેરણીથી દાખલા તરીકે, તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમાં ગયા કરવાથી મનની ચાલુ ઉશ્કેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલાં ત્રણ ચાર મહિનામાંજ ઘણું કરી કસૂવાવડ થાય છે. ખૂબ અમનચમન અને અતિશય મોજ મઝાથી શરીર નબળું પડી આવો પ્રકાર બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૪. સુર્ખીતાવ, શિતળા અને એવાજ ફૂટી નિકળતા સતત તાવો, આ કારણોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે.

૫. કુદરતી નબળોજ શરીરનો બાંધો. આમાં ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના વ્યાધિથી પણ આવું જ પરિણામ નિપજે છે. ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નબળાઇ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૬. અતિશય જુલાબઃ—હમેલદાર સ્ત્રીઓને કડક જુલાબ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોંચી કસૂવાવડ થઇ જાય છે, માટે તેવી સ્ત્રીને કડક જુલાબ કદીપણ આપવો નહિ. જરૂર પડે તો હલકા આપવા હરકત નથી.

૭. અમુક અમુક દવાઓઃ—ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી પેટમાં દુખાવો થઇ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક લાજ

શરમ વગરના નીચ હકીમો જાણી જોઇ છોકરાં પાડવાના કામમાં વાપરે છે. એ દવાઓની ગર્ભાશય ઉપર કંઇ ખાસ અસર થતી નથી. માત્ર તે અવયવનો વરમ થઇ આવવાથી આવું પરિણામ નિપજે છે. ઘણીવાર એમ પણ બને છે કે, એવી દવાઓ વાપરવા છતાં છોકરૂં પેટમાંજ રહે છે અને તેઓ પોતાની તથા છોકરાંની એમ બન્નેની જીંદગી બરબાદ કરે છે.

૮. લાંબો વખત ચાલુ રહેલી અને વારેઘડી થતી ઉલટીથી પણ કસુવાવડ થાય છે, એમ આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ; માટે જે સ્ત્રીને ઉલટી વિશેષ હોય તેણે તે વધુવાર ન ચાલવા દેતાં તુર્ત ડાકટરની સલાહ લેવીજ જોઇએ, અને ઉલટીને કાબુમાં રાખવાની દરેક કોશિસ કરવી જોઇએ.

૯. ઉલટીની દવા લીધાથી પણ કોઇકવાર આવું માઠું પરિણામ નિપજે છે. એ જાતની બધી દવાઓ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમકારક છે, માટે એવી દવા આપતાં ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૧૦. પેટમાં કરમ પુષ્કળ થવાથી પણ કેટલીકવાર કસુવાવડ થાય છે. મુખ્યત્વે કરી ઝીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે બહાર ચાલી આવી યોનિમાર્ગમાં દાખલ થઇ જાય છે અને તેમાં એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે તેથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થઇ માઠું પરિણામ આવે છે; માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઇએ.

૧૧. અતિશય કબજીયાતથી પણ જ્ઞાનતંતુઓની ચળવળ પેદા થઇ કસુવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ બહાર થવા દેવી નહિ. આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે એટલે અહીં વધારે લખવાની જરૂર નથી.

૧૨. દાંતની અતિશય કળતરથી પણ ગર્ભને જોખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેનીપણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઇએ.

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી ગયો હોય અથવા તેનો ભ્રંશ થયો હોય તો કસુવાવડ નીપજવાનો ઘણો સંભવ રહે છે.

૧૪. ગર્ભ કોઇક કારણથી નિર્જીવ થયા પામે તો કસુવાવડ થયા વિના રહેતીજ નથી.

૧૫. આગળની વેતે કસુવાવડ થઇ હોય તો એક જાતની તેવી ટેવ

પડી જવાથી બીજી વખતે ગર્ભ રહે તે પણ તેટલીજ મુદ્દતે પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

આ સઘળાં કારણો ઉપરથી જણાશે કે તેમાંનાં ઘણાંખરાં એવાં છે કે, તેના ઉપર ચાંપતી દેખરેખ રાખ્યાથી તેમને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય અથવા અટકાવી શકાય એમ છે.

નિશાનીઓ—જો હમેલદાર સ્ત્રીને અતિશય નબળાઇ લાગી હાથ પગ કળી પડતા માલમ પડે, જીવ ઘણો બેચેન રહે, થાપા કમ્મર અને જાંગમાં કળતર થયા કરે, પેટમાં કંઇ આકડી આવ્યા કરે તો તેણે સાવચેતીમાં રહેવું જોઇએ, અને ડાકટરની સલાહ તુર્ત લેવી જોઇએ; કારણ જો કે ઘણીવાર સઘળી નિશાનીઓ છતાં કંઇ માઠું પરિણામ નિપજતું નથી છતાં એ કસુવાવડની નિશાનીઓ મનાય છે. તે પછી થોડાજ વખતમાં રક્ત સ્ત્રાવ થાય છે. એ સ્ત્રાવ કોઇકવાર થોડોજ દેખાઇ પછી બંધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે. કોઇ કોઇ વખતે સ્ત્રાવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોરમાં અને એકાએક થઇ આવે છે. જો એ સ્ત્રાવ થયા છતાં પેઢુ, કમ્મર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવું કે ચાંપતા ઉપચારો કીધાથી કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણ જો સ્ત્રાવની સાથે દરદનું જોર વધતું જતું જાય અને પેટમાંથી કંઇ નીકળી પડતું હોય તેવી જાતનું—દાખલા તરીકે ખૂબ કઠણ ઝાડો ઉતરતી વખતે સફરો અતિશય ખેંચાઇ ચીરાઇ જતો હોય તેથી જે જાતનું દરદ થાય છે તે જાતનું—તે હોય તો તો ઘણું કરી કસુવાવડ થશેજ એમ માનવું જોઇએ.

કસુવાવડના પ્રયોગને બે તબક્કામાં વહેંચી શકાય એમ છે:—પહેલા તબક્કામાં ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેનો સંબંધ છૂટો થાયછે અને બીજામાં છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. પહેલામાં ઑરની નસોનો સંબંધ તૂટવાથી વધતો ઓછો લોહીનો સ્ત્રાવ થાય છે. બીજામાં સ્ત્રાવની સાથેજ ગર્ભાશયનાં સંકોચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સંબંધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ બહાર પડવોજ જોઇએ. કારણ, કુદરતનો એવો

નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ નિર્જીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સંકોચાઇ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજ.

કસુવાવડમાં સ્રાવ અને દરદ એકદમ બંધ પડી જાય તો તપાસ કરતાં આપણને ઘણું કરી માલુમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમાં આવી અટકી રહેલો છે. એકવાર તેમ થયું એટલે પછી તેને બહાર પડતાં કંઇ વાર લાગતી નથી.

કસુવાવડ હમેલની કોઇપણ મુદતે થઈ શકે એમ છે. ચોથા મહિના પહેલાં કસુવાવડ થાય તો તુર્ત કંઇ જોખમ રહેતું નથી પણ તે બદલ નિ-ષ્કાળજી કીધાથી તબિયત હમેશને માટે બગડી અશક્તિ ખૂબ વધે છે.

દરેક સુવાવડમાં થોડો ઘણો રક્તસ્રાવ તો થવાનોજ. ચોથા મહિના પછી જેમ જેમ હમેલ મોટો થતો જાયછે તેમ તેમ સ્રાવ વધારે થવાનો અને માઠું પરિણામ આવવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

જો દરદ એવી જાતનું થાય કે દર્દીને કરાંજવું પડે અને સ્રાવ વધારે ને વધારે જથામાં પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડફા બાઝી ગચલા પડે, જો થાન નરમ અને ન્હાનાં થતાં જણાય અને તેમાં થોડું ઘણું દૂધ પ્રથમ જણાયું હોય તે એકદમ સુકાઇ જાય, પેટમાં કંઇ જાતની ઠંડક અને ભાર લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાનું થતું જણાય, છોકરૂં ફરકતું બંધ પડે અને સ્રીને સુતાં, બેસતાં, ઉઠતાં અથવા કોર વાળતાં પેટમાં જાણે એક ભારે ગોળો એક બાજુ વળી પડતો લાગે અને યોનિમાંથી દુર્ગંધ મારતી રસી જણાય તો પેટમાંનું છોકરૂં મરી ગયું છે અને ગર્ભાશયની સાથેનો તેનો સંબંધ તદન જૂદો થઈ ગયોછે એમ સમ-જવુંજ. આટલું થયા પછી કસુવાવડ થોડાક કલાકમાં અથવા એકાદ બે દહા-ડામાં થયા વિના રહેવાનીજ નથી. માટે દાક્તરની સલાહ અત્યાર અગાઉની ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી જોઇએ.

કસુવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણું કરી પાંચ ૭ દહાડામાં તે પૂરી થઇ જાય છે. કોઇકવાર પંદર દહાડા સુધી લંબાયછે અને કવચિતજ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે.

માવજત:—આ બાબતને આપણે ત્રણ તબક્કામાં વહેંચી નાખીશું.

૧. કસુવાવડ થવા આગમચ તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત; ૨. કસુવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર; ૩. એકવાર કસુવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત.

૧. કસૂવાવડ થતી અટકાવવાની માવજતઃ—જો કોઇ સ્ત્રીને કસુવાવડનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો–જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે–જોવામાં આવે તો સૈાથી પહેલું કામ તેણે એ કરવાનું છે કે તુર્ત બિછાના ઉપર સૂઇ આરામ લેવો. કારણ કે જ્યાં સુધી તે ફરહર કરશે ત્યાં સુધી કંઇપણ જાતની દવાદારૂ તેને કારગત લાગવાનીજ નથી. આરામ લેવાનો તે બિછાના ઉપર સૂઇને લેવાનો છે. ફક્ત ફરહર બંધ કરી બેસી રહેવાથી કંઇ ઉપયોગ નથી; કારણ, આરામ કંઇ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અંદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે. માથા નીચે ઝાઝા તકિયા મૂકીને ખૂબ ઉંચું રાખવાનું નથી પણ બને તેટલું નીચું–શરીરની સપાટી બરાબર–રાખવાનું છે અને દર્દીને બિછાનામાં ગરમી ન લાગે એવી રીતે સુવાડવી જોઇએ. તેને ઠંડી લાગશે એવી બ્હીકથી પુષ્કળ કામળો, ચારસા વિગેરે ઓરાડવા નહીં.

જે કાંઇ ખોરાક તેને આપવામાં આવે તે સર્વે ઠંડો જોઇએ. પછી તે નક્કર ખોરાક હોય કે પ્રવાહી હોય. જે ઓરડામાં તે સ્ત્રીને સુવાડી હોય તેમાં હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઇએ અને કોઇપણ વખતે શગડી, બળતાં છાણાં કે અંગારાથી તેમાંની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઇએ. તેને પલંગ ઉપર બિછાનું નાખી સુવાડવી અને પલંગને કોઇ પણ જાતના પડદા રાખવા નહીં. ખોરાક હલકો અને પુષ્ટિકારક આપવો. સાબુચોખા કે આરારૂટની કાંજી, અડધું બાફેલું ઇંડું, ચોખાની કાંજી, પાંઉની શેકેલી કાતરી (ટોસ્ટ)નું પાણી* વિગેરે આપવું. કોઇપણ જાતનો દારૂ તેને આપવો નહીં અથવા કંઇ ગરમ વસ્તુ આપવી નહીં. દાકતરને બનતી ઉતાવળે બોલાવી મંગાવી તે ફરમાવે તે પ્રમાણે વર્તવું; કારણકે આવી વખતે વખત

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાન ૮૯.

ખેાવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનેા સંભવ રહે છે અને ચાંપતી દવા કરવાથી કસુવાવડ અટકાવી શકાય છે.

જો રક્તસ્રાવ શરૂ થયેા હેાય તેાપણ ઉપર લખેલા નિયમેાને અનુસરી કામ લેવું અને દાક્તર આવતાં સુધી બીલકુલ સહજ રહેવું. તે આવી દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયને। સંકેાચ થતા બંધ પડસે અને કસુવાવડ થતી અટકશે. દાક્તર આવતાં વાર લાગે એમ હેાય તેા "ક્લેારેાડીનની" બાટલી ઉઘાડી તેમાંથી દશ કે પંદર ટીપાં દવા એક વાઇન ગ્લાસમાં નાખી તેમાં આશરે અધેાળ પાણી રેડી હલાવી પાઇ દેવી. ક્લેારેાડીન ગ્લાસમાં નાખતાં પહેલાં બાટલીને ખૂબ હલાવવી કે તેથી અંદરની દવા બધી એકરસ થઇ જાય.

જો રક્તસ્રાવની સાથે કરાંજ આવી દરદ થતું હેાય તેા કસુવાવડ બહુકરી અટકાવી શકાશે નહીં. એમ હેાય તેા કેાઇ હુશિયાર દાક્તરને બેાલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનું વર્તન થવું જ જોઇએ.

જે કાંઇ વસ્તુ પડે તે સાચવી રાખી દાક્તરને અથવા હુશિયાર દાઇને દેખાડવી; કારણ કે બધેા ગર્ભ પડી ગયેા કે નહીં તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશ્ય જરૂરની છે. વખતે થેાડેાક ભાગ પડવેા બાકી રહી જાય તેા તે અંદર રહી સડવા પામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હમેશ સુધીની તબિયત બગડવા સંભવ રહેછે માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

૨. કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની માવજતઃ—આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસુવાવડને કંઇ લેખામાંજ ગણતી નથી અને તેની જેવી જોઇએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે વર્ષો પછી તેમને પુષ્કળ દુઃખ, દરદ વેઠવું પડેછે અને ત્યારેજ તેમની આંખ ઉઘડી પેાતાની ભૂલ તેમને જણાય છે. કસુવાવડ થયા પછી પ્રસૂતના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવી.

પ્રથમ તેા જેને કસુવાવડ થયેલી હેાય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરેા આરામ લેવેાજ જોઇએ. કેટલીકેા એક કે બે દહાડામાં જ હરહર કરવા માંડે છે. તેનું

પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશયને સંકેાચાઇ અસલ સ્થિતિએ પહોંચવાનેા અવકાશ મળતેા નથી. મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાંતનેા ગર્ભ પડી ગયેા હેાય તેા તેા આમ જરૂર બને છે. એક બે દહાડામાં ફરહર કરવાથી ગર્ભાશયને પેાતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનારા સ્નાયુબંધનેા ઉપર વધારે બેાજો આવી પડવાથી તેએા તેને પેાતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાજુએ ઢળી પડે છે. કિંવા તેનેા ભ્રંશ થાય છે. આવું થાય તેા વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે. પરંતુ કેટલીકવાર તુર્ત કંઇ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સંકટ વેઠવું પડે છે. માટે કસૂવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તેા લાંબી થઇ સૂઇ રહેવું જ જોઇએ અને પહેલા ત્રણ ચાર દહાડા ખેારાક પણ હલકેા અને જલદી પચી જાય તેવેા લેવેા જોઇએ. એારડામાં પુષ્કળ ખુલ્લી હવા આવવા દેવી અને તેમાં ઠંડક રાખવી. કદાચ દર્દીને બિછાનામાંથી ઉઠવું પડે તેા ઝાઝેાવાર ઉભા રહેવું નહીં. આઠ દશ દહાડા સુધી દરરેાજ નિદાન આઠ દશ કલાક તેણે સૂઇજ રહેવું જોઇએ.

૩. **ફરી થતી અટકાવવાની આવજત**:—જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઇ થઇ તે જો બહુ અશક્ત હેાય તેા તે ફરી બરેાબર થાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ વધે એવેા ઇલાજ કરવેા જોઇએ. એને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનેા છે. આથી શરીરને તાજગી આવી બાંધેા પાછેા મજબૂત થાય છે. હવાફેર કરવી તે એકાદ શાંત કસ્બામાં જઇ અથવા દરિયા કિનારે જઇ કરવી ઠીક પડશે. એકાદ મેાટા શહેરમાંથી તેવાંજ બીજા મેાટા શહેરમાં જવું એટલું બધું ઉપયેાગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમાં ડુમસ, તીથલ, વાંસીબેારસી, ઉમરાટ, નવસારી, ઉદવાડા, બીલીમેારા, જાંહબેારડી વિગેરે સ્થળેા ઠીક પડશે. જ્યાં ઘણી ગરબડ ધાંધળ થતી હેાય અથવા જ્યાં મેળાવડાએા વિગેરેમાં જવું પડે ત્યાં હવાફેર માટે જવું નહીં. હવાના ફેરફારથી નબળા પડી ગયલાં શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને જોર આવશે ખરૂં, પણ તેની સાથે સાથે શક્તિની દવાની પણ જરૂર છે. માટે જેમાં કવીનીન અને લેાહ આ બે હેાય એવી દવાએા જેવી કે ફેરૉઝ

સીરપ, ઇસ્ટન સીરપ, હફ્લીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી. કદાચિત્ એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો "સાઇટ્રેટ ઑફ આયર્ન ઍન્ડ ક્વીનીન" નામની દવા પાંચ પાંચ ગ્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી બનાવી દહાડામાં ત્રણવાર લેવી.

ખોરાકને માટે પણ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તે સાદો, સતરો અને પુષ્ટિકારક જોઇએ; એટલે દુધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધાં બાફેલાં ઈંડાં, આરારૂટ, સાબુ ચોખા કે કૉર્નફ્લૉરની કાંજી, પાંઉના ટોસ્ટ અથવા દૂધને પાંઉ ખાવા. માંસનો ખોરાક જેને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી. માત્ર ડુક્કરનું કે બીજું મોટું ગોસ્ત ખાધામાં લેવું નહીં. હલવાનનું અથવા બકરાંનું ગોસ્ત ખીમો કરીને અથવા કવાબ કરીને લેવું. સર્વે જાતની મીઠાઇ અથવા મસાલેદાર અને ઘીની ગળગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવું. ચહા, કૉફી, કોકો પણ માફકસરજ લેવાં.

સુવાના ઓરડામાં બરાબર પૂરતો હવાનો અવરજવર રહેવો જોઇએ. પીંછાનાં બીછાનાં કરતાં રૂની તળાઇ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઇ વધારે સારી છે. બિછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી. નિયમિત વખતે દરરોજ સુવા જવું અને સહવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખવી. અનિયમિત વખતે સુવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન ઉશ્કેરાય એવી વાર્તાઓ વાંચવાથી ઊંઘમાં ખલેલ પડી તબિયત બગડે છે અને આખી રાત બેચેનીમાં પસાર થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં. સુવા જતા પહેલાં બનતા લગી મન તદ્દન શાંત અને સ્થિર થવું જોઇએ.

કસરત પણ દરરોજ માફકસરની લેવીજ જોઇએ. અતિશય કસરત કરવાથી જેમ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ બીલકુલ ઘરમાં ભરાઇ રહેવાથી ઘણુંજ નુકશાન થાય છે. સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે. માત્ર સંભાળ એટલી રાખવી કે એટલું બધું દૂર ચાલવું નહીં કે થાકી હાથ પગ ઢીલા થઇ જાય. જો એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો પછી ઘોડાગાડીમાં બેસી ધીમે ધીમે હંકાવી ફરી આવવું જોઇએ. મુખ્ય હેતુ એટલો કે બહાર ખુલી હવામાં થોડી ઘણી પણ કસરત લેવી જોઇએ. જેવી

ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દઇ પગે ચાલવું શરૂ કરવું.

દરરોજ એક દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. તે માટે ખોરાક બરાબર પચે અને એક દસ્ત આવે એવોજ લેવો અને તેથી જોઇતી સફાઇ ન થાય તો પછી દિવેલ, કૉમ્પાઉન્ડ લીકિસ પાઉડર (પચ્ચીસ ગ્લીસરાઇઝા કો) લેવો. કડક જુલાબ લેવો નહીં. કારણ તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થવા સંભવ રહે છે અને નબળાઇ વધે છે.

દરરોજ એકવાર ન્હાવાથી શરીર ફૂલ જેવું હલકું થઇ ઘણો આરામ મળે છે. માટે ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ અને ઠંડીના દિવસોમાં સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો રિવાજ રાખવો. ટબમાં પાણી નાખી તેમાં પગ બાહેર રાખી બેસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર સારી અસર થાય છે. ન્હાયા પછી જરાક જાડા અને બરછટ ટૂવાલવડે અંગ ઘસીને લુંછવું તેથી ચામડીની સપાટી ઉપર લોહીનું ફરવું સારી રીતે થઇ અંગમાં સ્ફુર્તિ આવશે. બીજી એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે આવી સ્ત્રીએ પોતાના પતિથી મહિનાઓ સુધી દૂર રહેવું.

જો કસૂવાવડ વારેઘડી થતી હોય એટલે તેની એક તરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઇએ. ગર્ભ રહ્યાની ખાત્રી થતાંજ જૂદું સૂવું જોઇએ. દિવસે પણ વચમાં વચમાં એકાદ કલાક સૂઇ રહી આરામ લેવો જોઇએ, અને જરાકપણ દારૂ પીવો નહીં જોઇએ. દસ્ત સહેજ પણ કબજ થાય તો દિવેલ અને કાંજીની અથવા દિવેલ અને સાબુના પાણીની પિચકારી મારવી. દિવેલ આશરે અઢી રૂપયાભાર અને કાંજી અથવા સાબુનું પાણી આશરે સવાશેર લેવું. જો પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હલકો જુલાબ લેવો. કસૂવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ બીલકુલ કલાકો સુધી એક સરખો સૂઇને આરામ લેવો અને કસૂવાવડની શરૂઆતની નિશાનીઓ જણાતાં જ દાક્તરને બોલાવી દવા કરવી.

ગર્ભ ન રહ્યો હોય તો જે વેળાએ અટકાવ આવત તે મુદત દરમ્યાન તો અતિશય સંભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના બીજા ભાગો કરતાં આ

મુદત દરમ્યાન કસુવાવડ થવાનો સંભવ ઘણો વધારે હોય છે. આવી વખતે હમેશ કરતાં ઓછી કસરત કરવી. ન્હાવા ધોવાનું તો નિયમ મુજબ ચાલુ જ રાખવું, પણ નળ ઉઘાડી ઝારી નીચે ઉભાં રહી ન્હાવું નહીં. કસુવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ બે મહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઇ એમ સમજવું અને આસાનિથી પૂરે મહિને બાળક જન્મશે એવી મનમાં ખાત્રી રાખવી.

અત્રે **ખોટી વીણનું** વર્ણન આપવું યોગ્ય થશે. ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઇ કોઇવાર ખોટી વીણ આવે છે. પ્રસુતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમચ એ વીણો શરૂ થાય છે. આ વીણ ઓળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે. નહીં તો નાહક ડાકટર કે દાઇને જરૂર વિના બોલાવવી પડશે, અને આવ્યા પછી તેનો કાંઇ તુર્ત ઉપયોગ થઇ શકશેજ નહીં. માટે એ બે વચ્ચેનો ફરક નીચે બતાવવામાં આવે છે.

ખરી વીણ પૂરા મહિના થયા પછી શરૂ થાયછે. ખોટી વીણ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણચાર અઠવાડિયાં આગમચ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણ શરૂ થયા પછી કંઇ રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ જોવામાં આવતો નથી. ખરી વીણમાં તેમ થાય છે.

ખોટી વીણ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી. ઘડીકમાં તે કેડના કાંઠામાં તો ઘડીકમાં થાપામાં, ઘડીકમાં પેટમાં તો ઘડીકમાં કમ્મરમાં એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે. ખરી વીણ ફક્ત કમ્મરમાંથીજ શરૂ થાય છે.

ખોટી વાણનું દર્દ પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તેવી તરેહનું હોય છે. ખરી વાણનું જાણે પેટમાં કંઇ દબાઇ ચંપાઈ જતું હોય તેવી કીસમનું હોય છે.

ખોટી વીણ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે બે વીણ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજીવાર કલાક બે કલાક નીકળી જાય છે. તો કોઇવાર તે બહુજ જોરમાં આવે છે, ને કોઇ બહુજ નબળા પ્રકારની હોય છે. ખરી વીણ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે જોશબંધ આવી બે વીણની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

મુખ્ય ફરક ધ્યાનમાં રાખવાનો તે એ છે કે ખરી વીણુ આવ્યાપછી થોડા જ વખતમાં રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ થાય છે. ખોટીમાં તેમ કદાપિ બનતું નથી.

આનો ઇલાજ એટલોજ કરવાનો કે એકાદ દિવેલનો કે એવો જ બીજો હલકો જુલાબ લેવો અને ખોરાક બરાબર પચે એવો જ લેવો. તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુંક લીનીમેન્ટ કૅમ્ફર (જ-રાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલું તેલ) પેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવું અથવા અફીણનો અર્ક ચોળવો. એક ફ્લૅનલની કોથળી કરી તેમાં શેકેલું મીઠું ભરી તે વડે અથવા રબરની બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે રાતે સૂતી વ-ખતે શેક કરવો. આટલું છતાં વીણુ નરત ન પડે તો દાક્તરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે.

ખોટી વીણુ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણુ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે બાઇ પ્રસૂતિમાં ઘણી કષ્ટાઇ અને ઘણી મુદત થઇ પરંતુ એ ભૂલ છે. ખોટી વીણુ તે કંઇ પ્રસૂતિની વીણુ ગણાયજ નહીં.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત.

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલાં કેટલીક નિશાનીઓ જોવામાં આવેછે, તેની નોંધ અત્રે લેવાની જરૂરછે. કારણ કે તે ઉપરથી પ્રસૂતિ બહુ નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે.

સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમાં ખુલ્લો ફેર-ફાર માલમ પડી આવેછે. એક મહિના પહેલાં જેવડું મોટું પેટ દેખાતું હતું તેટલું મોટું દેખાતું નથી. વળી છેલ્લા અઠવાડિયામાં સ્રીથી ઝડપથી ફરહર

ફરી શકાતું ન હોય તેને બદલે છેલ્લા બે એક દિવસમાં પેટ હલકું લાગી ફરવા હરવામાં અડચણ થોડી લાગેછે અને તેથી પ્રથમ કરતાં ફરવા હરવાને તથા ઘરનું કામકાજ કરવાને તેનું મન વધારે લલચાયછે ને તે વધારે આનંદી રહેછે. કોઇ કોઇને ફક્ત બેચેની અને બ્હીક લાગી તે આકુળવ્યાકુળ થયલી અને બ્હાવરી જેવી લાગેછે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદમાંજ રહે છે; અને તેમ રહેવામાંજ ફાયદો છે. પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી બનાવછે, તેને માટે કંઇ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી.

તેનો દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતાં જરાક મુસ્કેલીથી લેવાતો હતો તે હવે વધારે આસાનીથી લઇ શકાય છે. આમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે ગર્ભાશય વસ્તિદેશના પોલાણમાં હેઠળ ઉતરી બરાબર પોતાની જગ્યાએ બેસેછે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ ઓછું થઇ ફેફસાંને પોતાનું કામ કરવામાં થતી નડતર ઓછી થાયછે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતાં વધારે સહેલાઇથી લઇ શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળેછે ખરી પણ તેને બદલે વળી બીજીજ તરેહની કેટલીક અડચણો પણ ઉભી થાયછે. જ્યાં સુધી ગર્ભાશય ઉંચો રહી પેટ મોટું હોય ત્યાં સુધી છાતી ઉપર દબાણ થયા કરે છે, પણ તે નીચે બેસતાંની સાથેજ વસ્તિદેશમાંના ભાગો ઉપર દબાણ થવું શરૂ થાયછે અને તેને લીધે જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે. તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાબની તથા ઝાડાની હાજત થાય છે. આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઇએ. કારણ, તે ઉપરથી આપણે એવો ધડો લેવાનો છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાબનો કુક્કો તથા તથા નીચલું આંતરડું એ બન્ને તદ્દન ખાલી રહેવાં જોઇએ કે તેથી માર્ગ મોકળો રહી પ્રસૂતિમાં કોઇ પણ તરેહની રોકાણ ન થાય. માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે છેવટના દિવસોમાં પોતાનો ઝાડો કબજ ન થાય અને સહેજ પણ તેવું માલમ પડે કે દિવેલનો એક હલકો જુલાબ લઈ લેવો જોઇએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય. વારે ઘડી થતી પિશાબની હાજત પણ રોકવી નહીં જોઇએ. નહીં તો વખતે પિશાબના કુક્કાનો વરમ થઇ આવવા સંભવ રહેશે.

ઉપલી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુહ્ય ભાગમાંથી થોડાક સફેદ પાણી જેવો સ્રાવ થાય છે. કોઇવાર તેમાં જરાક લોહીનો અંશ મળેલો હોવાથી રંગે રતાશ પડતો હોય છે. જેમ મોંહમાંથી થુંક, નાકમાંથી લીંટ ને આંખમાંથી આંસુ પડે છે તેમ યોનિના અંતર પડમાંથી હમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ઘોળો પ્રવાહી સ્રાવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુંવાળો રાખે છે. તે છેલ્લા દિવસોમાં જરાક વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે. આ સ્રાવની સાથે સાથે મધુરી મધુરી વીણ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે ચોક્કસ નિયમથી વધતી જતી જઇ આખરે બાળકને જન્મ મળે છે. આપણે પ્રથમ વાંચી ગયા તેમ જ્યારે આ વીણ ધીમે ધીમે વધી પેટમાં કંઇ દબાઇ કચડાઇ જતું હોય એવું લાગે ત્યારે પ્રસૂતિનો સમય ઘણો નજદીક છે એમ સમજવું.

વીણ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખું ભરાઇ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલું જોરમાં હોય છે કે જે બિછાના ઉપર તે સૂતી હોય તે પણ હાલી જાય છે. પરંતુ તેનું અંગ તપાસી જોતાં કંઇ ટાઢું પડી ગયલું જણાતું નથી; ઉલટો તેને પુષ્કળ પરસેવો થયેલો માલમ પડેછે. તેની ચામડી આપણને ગરમ અને ભીની લાગે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને બ્રાન્ડી કે એવોજ કંઇ બીજો દારૂ પીવાનું મન થાય છે. પરંતુ દાક્તરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં. લખલખું મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાંજીનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધારાની ધાબળી ઓરાઢવી અને તે ચારે બાજુએથી તેની આસપાસ ખોસી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહીં. જેવો તેને પરસેવો થવા માંડે અને તેને ગરમી જેવું લાગે કે ધીમેથી વધારાની ધાબળી કાઢી લેવી. નહીં તો તેને નબળાઇ માલમ પડી પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ લાગવા સંભવ રહેશે.

લખલખું ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉબકા અથવા ઉલટી શરૂ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રસૂતિ પૂરી થતાં સુધી તે ચાલુજ રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉલટી એટલી જોરમાં થાય છે કે જરાક પણ અન્ન પેટમાં ટકતું

નથી. ઉલટી થવી એ સારૂં ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામાં આવે છે કે તેથી પ્રસુતિ બહુ સહેલાઇથી થાય છે. ગમે તેમ હોય પણ એટલું તો નક્કી છે કે તેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે. ઉલટી થવાથી ગુહ્ય ભાગો નરમ થઇ જલદીથી ખીલે છે. આનો કંઇ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી; કારણ એકવાર હોજરી ઉશ્કેરાઇ ઉલટી થઇ કે તે પ્રસુતિ થતા સુધી બંધજ પડતી નથી.

આ પ્રમાણે શરૂઆતનાં ચિન્હોનું વર્ણન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે **શું શું તૈયારી રાખવી** તે વિષે વિવેચન કરીશું. પ્રથમ તો છેલ્લા પાંચ છ અઠવાડિયામાં થાનોની સ્થિતિ સંતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. આવી તજવીજ ન રાખવાથી બાળકને ધવડાવતાં બોટણી ઉપર ચીરા તથા ચાંદાં પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતાં અતિશય દુખાવો થઇ થાનમાં વરમ થઇ આવવાનો, તે પાક ઉપર ચઢવાનો અને તેથી ઘણી મુદત લગી હેરાન થવાનો બહુ સંભવ રહે છે. એ દરદ કેટલીકવાર એટલું ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જેમ જેમ ધવાડવાનો બીજો વખત નજદીક આવતો જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય બ્હીક લાગે છે. આ સઘળું અટકાવવાને માટે અને તેથી ઊલટી રીતે ધવડાવતી વખતે દુઃખને બદલે મજાહ લાગે એવું પરિણામ આણવાને માટે છેલ્લાં પાંચ છ અઠવાડિયાંમાં નિયામત રીતે કાળજી રાખી બોટણીને સરખે ભાગે બ્રાન્ડી અને પાણીના અથવા કોલનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધોવાનો રિવાજ રાખવો, અને ધોયા પછી પાંચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લો રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી. કેટલીકવાર આ મિશ્રણમાં હીરાબોળનો અર્ક (ટીંક્ચર ઑફ મ્હર) થેાડેાક નાખવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. આ પ્રમાણે દરરોજ કરવાથી બોટણી કઠણ થઇ ધવાડવા લાયકની થાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામાં આવે તો ઘણીવાર એમ બને છે કે બોટણી થાનની અંદર બેસી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે છોકરાંના મ્હોંમાંજ પેશી શકતી નથી. ઘણું કરી ગર્ભ રહ્યા પછી જ્યારે થાનો

કદમાં વધવા માંડે ત્યારે તે ઉપર બહુ તંગ ચોળી પહેરવાથી અગર બીજી રીતે પટા વિગેરેનું અણઘટતું દબાણ થવાથી આવું પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમાં આપેલી શિખામણ ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ વર્તવું જોઇએ. કદાચ બોટણીઓ થાનમાં પેસી ગયેલી જોવામાં આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે બોટણીની ઢાલ (નીપલ શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવડાવવું. આ વસ્તુ મોટા દવા વેચનારાઓને ત્યાંથી સહેજ મળી શકશે.

કોઇ કોઇવાર બોટણી ખરબચડી હોઇ તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ગાંઠો થઇ હોય તેવું માલમ પડે છે. આવું હોય ત્યારે છોકરાંને ધવાડતાં ચીરા પડવાનો સંભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી બોટણીને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ધોવી.

જસતના ફુલ (સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક)......બે ગ્રેન.
ગુલાબજળ (રોઝ વૉટર) એક આંઉંસ.

જો બોટણી ઉપર ચીરા પડી ચૂકયા હોય તો થોડોક ટંકણખારનો ભૂકો લઇ તેને ગ્લીસરીન અને પાણી સાથે મેળવી તે મિશ્રણ ચીરાઓ ઉપર લગાડવું. એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ ઍસિડ..............અર્ધો આંઉસ.
ટૅનો ગ્લીસરીન.................અર્ધો આંઉસ.
પાણી..........................એક આંઉસ.

આ ત્રણે દવાઓ મેળવી તેનું મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું.

જો થાન કઠણ અને ગાંઠા ગાંઠા વાળાં માલમ પડે તો પોષાક ઢીલો જ પહેરવો; સહેજ પણ તંગ પહેરવો નહીં.

સુધરેલા લોકોમાં પ્રસૂતિ માટેની તૈયારીમાં એક પહેલી તૈયારી એ હોય છે કે પૂર્ણ દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમચથી એક સારી હુશિયાર દાયણ જોઇ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણ કરી રાખે છે. એ દાયણ ઘણું કરી જે અઠવાડિયામાં પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ ગણી કાઢયો હોય તે અઠવાડિયામાં ઘરમાં આવી રહે છે. વળી દાઇ સિવાય તેઓ એકાદ

દાક્તરને પણ એ બનાવ માટે આગમચથી ખબર આપી રોકી રાખે છે. આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાક્તરની મદદ લેવાનું પસંદ કરતી નથી. અલબત આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવ છે અને તેમાં જેટલી દખલ થાય એટલી ખોટી છે. પરંતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસંગ આવે છે કે દાક્તરની અવશ્ય જરૂર પડે છે. હાલ કાઉન્ટેસ ઑફ ડફરીન ફંડની મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાક્તરો પસાર થઇ છે. તેમની એકાદની જે લોકોથી બની શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઇએ. વળી વિક્ટોરીઆ મેમોરિઅલ સ્કૉલરશીપ ફંડની મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાર થયલી મળી આવે છે. તેમાંની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઇએ. આપણી અસલી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકશાનકર્તા થઇ પડે છે. તેઓને સાધારણ સુઘડતાના નિયમો પણ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર દર્દીની જીંદગી તેઓ જોખમમાં લાવવામાં સાધનરૂપ થઇ પડે છે. માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મદદ અવશ્ય લેવી જોઇએ. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે તે દાયણ અનુભવી હોય અને તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય. તે નાહકની બડબડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાંતતાથી હસી બોલીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય. કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમાં આવેલા આગલા દાખલાઓ જણાવવાની ટેવ હોવ છે તે ઘણી વાંધો લેવા જેવી બીના છે. અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતો કરનારી દાયણ નકામી છે. કારણ, તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર ખરાબ અસર થઇ તેને વસવાસો પેદા થઇ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ થાય છે. માટે તેવી દાયણ પસંદ કરવીજ નહીં. વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સારી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સબુરી વાળી હોય છતાં તેને અનુભવ હોય તો તે નકામી છે એમ સમજવું. માટે અનુભવ વાળી અને ભરોંસો મૂકી શકાય એવીજ બાઇને દાયણ તરીકે પસંદ કરવી જોઇએ.

દાયણ સિવાય બીજી એક બાઇ આયા તરીકે મદદ કરવાને માટે જેમને જોગવાઇ હોય તેમણે પસંદ કરી રાખવી જોઇએ. ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસંદ કરે છે અને તે ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણ ભરેલું નથી. મુખ્યત્વે કરી જો તે સહેજમાં ઉશ્કેરાઇ જાય અથવા ગભરાઇ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલીભલી. કારણ, નહીં તો ફોકટની ગંભીર વાતો કરી અને ચિંતાતુર મ્હોં કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનું મન ઉશ્કેરાઇ જઇ તેને પ્રસૂતિ થવામાં હરકત આવે છે. માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાંત હોય અને તે પોતાની લાગણીઓને પોતાના કાબુમાં રાખી શકે અને મ્હોં ઉપર પોતાની લાગણીઓની છાપ બેસવા ન દે એવી હોય તો તો તે માને પાસે રાખવામાં ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે. કારણ કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે બાઇનો સાથી વધારે ભરોંસો રહેશેજ, અને હાજર રાખવાનું ઉપલાં કારણોથી અયોગ્ય માનવામાં આવે અથવા બીજાં કંઇ કારણોથી તેમ રાખવાનું ન બને તો માયાળું અને શાંત સ્વભાવની બીજી કોઇ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે. આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ બાળકની માતા થયલી હોવી જોઇએ. કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને શીખામણ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે. માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણ પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતાં બે ચાર દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમાં આવી રહેલી હોવી જોઇએ કે આઇતી વખતે તેમને માટે નાહક દોડાદોડી કરવી ન પડે.

પ્રસૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામાં ઘણી સ્ત્રીઓની ભીડ થવા ન દેવી જોઇએ. ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબીયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાંત અને ઠંડો રાખવાની જરૂર છે. માટે પાડપડોશીઓ કે સગાંવહાલાંઓ જેમ આપણા લોકોમાં ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવું ન જોઇએ. નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય બેચેની થઇ આવી તેનું અંગ ગરમ થઇ આવશે અને નાહક પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ

થશે. ઘણી સ્ત્રીઓ તે ઓરડામાં ભેગી થવાથી ઉલટી તેની હવા બગડી જઇ તેથી નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. માટે એક દાયણ, એક આયા અને જરૂર લાગે તો એકાદ દાક્તર એ ત્રણ શિવાય કોઇને પ્રસુતિવાળા ઓરડામાં જવા દેવું ન જોઇએ. દાક્તર પણ બધો વખત એ ઓરડામાં હાજર રહેશેજ નહીં. એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ બીજા ઓરડામાં જશે.

પ્રસુતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઇ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ ઉલટું તે રંજન થાય એવી વાતો કરી તેનું મન રોકેલું રાખવું જોઇએ; મુખ્યત્વે કરી જે સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જેને તે કારણથી શું થશે, શું નહીં એવી મનમાં ભીતિ રહ્યા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન બહેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે. આવી સ્ત્રીની બ્હીક ભાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ કે પ્રસુતિ એ એક કુદરતી બનાવજ છે અને તેને માટે કંઇ પણ કાળજી રાખવાનું કારણજ નથી. આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાયણે કદી પણ પોતાના અનુભવમાં આવેલા ખરાબ દાખલાઓ વિષે વાત કરવીજ નહીં.

જેઓને દાક્તરને બોલવવાની જોગવાઇ હોય તેમણે ખરી વીણની શરૂઆત થતાંજ તેને બોલાવી રાખવો જોઇએ. જેઓને પ્રથમ છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાક્તરને બોલાવી રાખવો ઠીક પડશે કારણ કે તેઓના બાબમાં ઘણીવાર એવું બને છે કે કુદરત ચુપ ચુપ પોતાનું કામ કરે જાય છે અને ઉપરાછાપરી એકદમ વીણો આવી જલદીજ છૂટકો થઇ જાય છે. એટલે દાક્તર આવે તેની આગમચ વખતે પ્રસુતિ પૂરી થઇ જવાનો સંભવ રહે છે. માટે દાક્તરને બોલાવવોજ હોય તો અસુરેથી બોલાવવા કરતાં વહેલો બોલાવી રાખવો સારો; કારણ કે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતાં થોડા કલાક પોતાના કામે જઇ પાછો આવી શકશે. એકવાર દાક્તરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જરાક પણ ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.

જે ઓરડો પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરવામાં આવે તે બારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકરર કરવો જોઇએ. તે પુરતો મોકળાશવાળો હોવો જોઇએ. કારણ, આખા ચાળીશ દિવસ સુધી તેમાંજ સ્ત્રીને રહેવાનું હોવાથી તેમાં હવાનો પુરતો અવરજવર રહી તેની હવા પૂરેપૂરી શુદ્ધ રહેવી જોઇએ. ગરમીના દિવસો હોય તો તો કોઇ પણ જાતની શગડી કે દેવતાથી શેક કરવાની જરૂર રહેતી નથી. ઠંડીના દિવસો હોય તો ઓરડામાં ધગધગતા અંગારાવાળી એકાદ શગડી એક બાજુએ મૂકી રાખવાથી ઓરડાની હવા યોગ્ય રીતે ગરમ રાખી શકાશે. આ અંગારા એકસરખી રીતે ધગધગતા રહેવા જોઇએ. ઘડીકમાં તદન બુઝાયલા અને ઘડીમાં અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થવું ન જોઇએ. કારણ ઓરડાની હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ઇષ્ટ નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીના બિછાના ઉપર થઇ સોંસરો પવન આવે જાય એવી રીતે બારી ઉઘાડી રાખવી નહીં પણ તેનું એકાદ બારણું એવી તજવીજથી ઉઘાડું રાખવું કે પુરતી હવાનો અવરજવર રહે.

ઓરડો ઘરના એવા ભાગમાં હોવો જોઇએ કે ઘોંઘાટ જેમ બને તેમ ઓછો હોઇ શાંતતા પથરાયલી રહે. માટે રસ્તા ઉપર ઘર આવ્યું હોય તો બનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઓરડો પસંદ કરવો. ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓરડામાં કોઇ પણ જાતની હવામાં બીગાડો કરે એવી ચીજ રાખવી ન જોઇએ. આ બાબતમાં દાયણે ખૂબ કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

પ્રસૂતિ માટે નીચલી ચીજો ખાસ તૈયાર રાખવી જોઇએઃ—

૧. સારી ધારવાળી કાતર.
૨. બહુ પહોળી નહીં એવી ફીતના ચાર પાંચ વહેંત જેવડા ટુકડા.
૩. થોડીક મજબૂત સફેદ પાતળી સુતળી.
૪. દશ બાર સાફ ધોયેલા ટુવાલો.
૫. એક વાર સમચોરસ સુંવાળી ફ્લૅનલનો કડકો.
૬. ગ્લીસરીન સાબુ અથવા વીનોલીઆ પ્રેમીઅર કે એવોજ સારો સાબુ.

૭. વાયોલેટ પાઉડર (છોકરાંઓના મોંઢ ઉપર લગાડવામાં આવતો સફેદ ભૂકો) અથવા વીનોલીઆ પાઉડર.
૮. છોકરાંને પહેરાવવાનાં કપડાં.
૯. સ્ત્રીને બદલાવવાનાં કપડાં.
૧૦. છોકરાંને ન્હવાડવાનું એક પાણીનું ટબ.
૧૧. ગરમ તથા ઠંડું પાણી પુરતા જથ્થામાં.
૧૨. બાળકને ન્હવાડવા માટે વાદળીનો ટુકડો.
૧૩. ઑલીવ ઑઇલની એક બાટલી.
૧૪. પેટ ઉપર બાંધવા માટે ખાસ બનાવેલા પાટા નંગ ૩
૧૫. બાર "સેફટી પીન" (અણી ન ભોંકાય એવી રીતે ખોસવાની ટાંકણીઓ.)
૧૬. પોટૅશ પરમૅન્ગૅનસની ટેબ્લૉઇડની બાટલી એક.
૧૭. રસકપૂર (પારક્લૉરાઇડ ઑફ મરક્યુરી)ની ટીકડીઓની બાટલી એક.
૧૮. બે ગીન્ડી.
૧૯. એક "સ્લીપર બેડ પૅન" (દસ્તને માટે વાપરવાનું વાસણ) *
૨૦. બબે ચોરસવાર જેવડા બે લેધરક્લૉથ (મીણીઆ)ના કડકા.
૨૧. બે કામળો.
૨૨. ધોયલી સાફ ચાદરો ચાર.
૨૩. રબરની એક પિચકારી.
૨૪. લીકવીડ ઍક્ષ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ—એક આંઉસ.
૨૫. નખ સાફ કરવાનું બ્રશ.
૨૬. બાળકને માટે ફ્લૅનલના પેટ ઉપર બાંધવાના પાટા નંગ ૩.

પ્રસૂતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુંજની પલંગડી વાપરે છે. તે ઉપર બિછાનું સારૂં હોતું નથી તેથી સૂવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે. માટે આવી વખતે પાટી ભરેલી લોઢાની ઢોલણી (પલંગડી)

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૧૩૩.

આશરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ ઉંચી ઠીક પડશે. તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઇ મૂકવી તેના ઉપર મીણીઆનો એક કડકો મૂકી તે ઉપર એક ધાબળી બીછાવવી. સર્વેની ઉપર એક ચાદર પાથરી દેવી. આ ચાદરની ઉપર વળી એક બેવડ વાળેલી ચાદર અડધું બિછાનું (નીચલે ભાગે) ઢંકાય એવી રીતે મૂકવી. ઢોલકીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા સાથે ઉપલે છેડે એક મજબુત ટુવાલ એક દોરડા માફક વીંટાળીને બાંધવો. કારણ જ્યારે વીણ વધતી જવાથી સ્ત્રીને કરાંજવું પડે ત્યારે તે પકડીને પોતે જોર આપી શકે. વળી એક ન્હાનો તકિયો પગ આગળ રાખવો કે વીણ આવતી વખતે તેની સામે પગ ટેકી જોર આપી શકે. ઉપર કહેલા ટુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યારે વીણ અતિશય જોરમાં આવી બચ્ચું બહાર પડવા માંડે ત્યારેજ કરવાનો છે. બિછાના આગળ જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો કડકો પાથરી દેવો. પાણી વછુટવા પહેલાં જ્યારે વીણ ફક્ત પેટમાં ચૂંક આવે એવીજ રીતની હોય ત્યારે એ ચીજોનો (તકિયા તથા ટુવાલનો) ઉપયોગ કરવાનો નથી, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવું. કારણ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર અર્થનું જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કરાંજી જોર કરવાની શક્ત રહેશે નહીં.

સૂવાવડ વખતનો પહેરવેશઃ—હિંદુઓમાં ઘણીવાર એ વખતે જૂનાં વપરાયલાં કપડાં પહેરાવવામાં આવે છે, પણ તે મોટી ભૂલ છે. તદન સાફ ધોયેલાં કપડાં એ વખતે પહેરાવવાં જોઇએ. એક સફેદ નેનસુકનું ખમીસ અથવા પેટી પહેરી નીચેને ભાગે એવોજ એક ઘાઘરો પહેરી રાખવો. ખમીસ રાખવાનું કારણ એ કે પ્રસૂત પૂરી થયા પછી ઝટ હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય.

પ્રસૂતિ વખતે સૂવાની ઢબઃ—જ્યાં સુધી પાણી વછૂટયાં ન હોય અને વીણ ઘણી જોરમાં ન હોય ત્યાં સુધી તો ફરહર કર્યા કરવું અથવા ઉભા રહેવું પણ વીણ જોસમાં વધ્યા પછી અને પાણી વછૂટયા પછી પલંગ ઉપર ડાબે પડખે એવી રીતે સૂઇ જવું કે બેઠકનો ભાગ પગ તરફની ઇસથી

આશરે ફૂટેક દૂર રહે અને માથું પલંગડીની લગભગ વચમાં આવી રહે. એ પ્રમાણે સૂતા પછી પગને ઘુંટણમાંથી ખૂબ વાળી દેવા. આ પ્રમાણે સૂવાથી સ્ત્રીને પોતાને આરામ મળે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેનો મહલાજો સચવાય છે અને દાઇ અથવા દાક્તર જે હાજર હોય તેને પોતાનું કામ કરવામાં ઘણી સરળતા મળે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાડયા પછી દાઇ અથવા દાક્તર પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખૂબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવસ્ય જરૂર છે. તેનાં કારણો નીચે મુજબ છેઃ—

૧. પ્રસૂતિ ખરેખરજ શરૂ થઇ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનું બની આવે છે અને શરૂ થઈ હોય તો કેટલી હદ સુધી પહોંચી તે માલમ પડી આવે છે.

૨. છોકરૂં બરાબર જોઇએ તેજ સ્થિતિમાં સીધું છે કે નહીં તે સમજી શકાય છે. એટલુંજ નહીં પણ વખતે આડું હોય તો અથવા બીજી કંઇ હરકત હોય તો આ તબક્કે તેનો ઘટતો ઇલાજ થઇ શકે છે અથવા શું ઇલાજ લેવો તે દાક્તર પોતે પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે. જ્યાં સુધી તેણે બરાબર તપાસ કરી ન હોય ત્યાં સુધી તે કોઇ પણ તરેહનું મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને સામર્થ્યવાન થઇ શકતો નથી.

૩. જો છોકરૂં બરાબર સ્થિતિમાં હોય અને પ્રસૂતિનું કામ કેટલેક દરજ્જે આગળ વધ્યું હોય તો તપાસમાં તે જણાઇ આવતાંજ તે સ્ત્રીને તે બરાબર ખુશ ખબર આપી શકે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણસોના મન ઉપરનો એક જાતનો બોજો દૂર થઇ પ્રસૂતિ વહેલી થશે.

જો દાક્તર અથવા દાઇને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એજ આવે કે પ્રસૂતિની ક્યારે શરૂઆત થઇ તેની ખરી ખબર પડશે નહીં અને વખતે છોકરૂં આડું આવવાનાં કે બીજાં એવાંજ કારણથી તુર્તાતુર્ત જે મદદ આપવી જોઇએ તે આપી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો બહુ સંભવ રહેશે. વળી બધું બરાબર ચાલે છે એવી ખાત્રી પણ સૂવાવડીને આપી

શકાશે નહીં તેથી તેના મનમાં શંકા અને બ્હીક રહ્યા કરશે અને તેથી ઉલટી પ્રસૂતિ થવામાં ઢીલ થશે. માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઇ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઇ બધું બરાબર રીતે ચાલે છે એવી ખાત્રી થાય, અને મનને હીંમત તથા ધીરજ આવે. અત્રે કહેવાની જરૂર નથી કે દાઇ શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાક્તર, પરીક્ષા કરવામાં એટલી બધી નાજુકાઇ વાપરશે કે તેને જરાક પણ ઇજા થશે નહીં. માટે તેમના ઉપર પૂરતો ભરોંસો રાખી તેમને જે કરવું જરૂરનું લાગે તે કરવા દેવું જોઇએ. વખતે દાક્તરને ન બોલાવતાં દાઇનેજ બોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યા પછી એમ માલમ પડે કે દાક્તરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાક્તરને તાકીદે બોલાવી મંગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવું જોઇએ. આવી વખતે ઢીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરાં તથા માતા એ બન્નેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. તપાસ કરાવવાથી વળી એક ફાયદો એ થાય છે કે પ્રસૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોંચી છે તે જાણવાથી તે બાઇએ સૂઇ રહેવું કે ફરહર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે.

પ્રસૂતિ શરૂ થવાનાં ઉપર કહેલાં ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર ફૂકું પાણી લઇ તેમાં થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી. તેથી દસ્ત સાફ થઇ જશે. જો એ પ્રમાણે કરવામાં આવે તો પરિણામ એ થશે કે બાળકનું માથું જન્મતી વખતે નીચલા આંતરડાં ઉપર દબાણ થઇ તેમાંનો મેલ બહાર નીકળી આવી બાળકને ખરડી નાખશે એટલું નહીં પણ વખતે તેનો કંઇક અંશ સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોમાં જવાથી તેને ઝેરી તાવ આવવાનો સંભવ રહેશે; માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવોજ જોઇએ. વળી તેજ વખતે બને તેટલી પિશાબ કાઢી નાખવી. એટલું કર્યા બાદ તે બાઇનું સર્વે અંગ સાફ કરી તેને ધોયલાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં. મુખ્યત્વે કરી ગુહ્ય ભાગો અને જાંગો વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાબુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રસકપૂરના મિશ્રણવડે ધોઇ સાફ કરવાં.

રસકપૂરનું મિશ્રણ સવાશેર પાણીમાં પોણાનવ ગ્રેન રસકપૂર (પરક્લોરાઇડ ઑફ મરક્યુરી) નાખવાથી બને છે; અથવા રસકપૂરની ટીકડીઓની બાટલી તૈયાર આવે છે તેમાંની એક ટીકડી સવાશેર પાણીમાં નાખવાથી ઘટતા પ્રમાણનું મિશ્રણ બને છે.

ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવા વિષે ઉપર કહ્યું તે ફક્ત બહારના ગુહ્ય ભાગો માટે સમજવાનું છે. અંદરના ભાગોને પિચકારી મારી સાફ કરવાની કંઇ પણ જરૂર નથી. ઉલટો તેથી બીગાડો થવા સંભવ છે. કારણ કે કુદરતી રીતે એ ભાગોમાં વધારે ચીકણો પ્રવાહી આ વેળા પેદા થયલો હોય છે. તે ધોવાઇ જવાથી બાળક સહેલાઇથી બહાર આવી શકતું નથી. વળી એ ચીકણા પ્રવાહીમાં એવો ગુણ હોય છે કે બહારથી કંઇ પણ તરેહનો મેલ વખતે આકસ્મિક અંદર દાખલ થયો હોય તો તેની ખરાબ અસર થતી અટકાવે છે. માટે એ પ્રવાહી ધોવાઇ જવાથી ઉલટું નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. ફક્ત નીચલે પ્રસંગેજ અંદરના ભાગો (ડુશ*) પિચકારી વડે ધોવાના છેઃ—

૧. અંદરથી કંઇ પીળી રસી અથવા વાસ મારતો પ્રવાહી નીકળતો હોય તે.

૨. પ્રસૂતિ લાંબો વખત પહોંચવાથી તે ભાગો ગરમ અને સૂકા થઇ ગયા હોય તે.

અંદરના ભાગો સાફ કરવા હોય તો ખૂબ સંભાળ રાખવી કે રસકપૂરનું મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામાં આવે નહીં કારણ કે તે ઝેરી છે. તેને માટે તો એક શેર પાણીમાં અર્ધી ચમચી ફીનાઇલ નાખી વાપરવું. અગર તેટલાજ પાણીમાં પોટાશ પરમૅન્ગૅનેસની એક ટીકડી (તૈયાર વેચાતી મળે છે તે) નાખવી અને રબરની પિચકારી (હીગીન્સન સીરીન્જ) કદી ન વાપરવી. પણ એક સાફ ટીનના વાસણને પલંગડીના માથા આગળ દિવાલે ટાંગી તેમાં ઉપલું એકાદ મિશ્રણ નાખી તેમાં એક રબરની લાંબી નળી પરોવી તે નળીને છેડે એક ટોટી લગાવી તે વડે સાફ કરવું. ટીનમાંનું પાણી

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૧૫૩–૧૫૪.

અથવા મિશ્રણ પોતાની મેળે ગુરૂત્વાકર્ષણથી વહી ધીમેથી અંદરના ભાગો ધોવાઇ જશે.

આટલું કહ્યા પછી હવે પ્રસૂતિના જૂદા જૂદા દરજ્જાનું વર્ણન આપી તેમાં જૂદી જૂદી વખતે શું કરવું તે જણાવીશું.

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે. **પહેલા દરજ્જામાં** ખરી વીણ પ્રથમ કમ્મરમાંથી શરૂ થઇ આગલી બાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાંગ તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે. આ વીણો ગર્ભાશયના સંકોચાવાથી થાય છે તેથી વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતાં તે તદન કઠણ લાગે છે. આ વીણો આવવાને લીધે કમળનું મ્હોં ખીલે છે અને ગર્ભની આસપાસના પડદા, જેનું વર્ણન પહેલા પ્રકરણમાં આપણે વાંચી ગયા તે કમળના મ્હોંમાંથી બહાર નીકળી આવે છે અને આંગળી લગાડતાં બહુ કઠણ જણાય છે. આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તરિયો કહે છે. શરૂઆતમાં વીણ બહુ ધીમી હોય છે અને ફક્ત ત્રણથી પાંચ સેકંડ સુધીજ રહે છે, અને દર બે વીણની વચમાં કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અંતર પડે છે. માટે આ દરજ્જામાં સ્ત્રી પોતે ફરી હરી શકે છે. જેમ જેમ પહેલા દરજ્જાની મુદત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કંઇ કપાઇ વઢાઇ જતું હોય અથવા દબાઇ જતું હોય તેવું હતું તેને બદલે તે એટલું જોરમાં થાય છે કે તે સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠે છે. તેને ઘણું કરી ઉલટી થાય છે અને તરિયો ફૂટી જઇ પાણી એકદમ બહાર નીકળી આવે છે. વળી તે બાઇને ઉપરા છાપરી પિશાબની હાજત થાય છે. વખતે પ્રત્યેક વીણ વખતે થોડો ઘણો પિશાબ નીકળી જાય છે.

એ શિવાય જાંગની અંદર આવેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દબાણ થવાથી જાંગના માંસમાં પુષ્કળ આંકડીઓ આવે છે.

બીજા દરજ્જામાં વીણ જોસમાં વધતી જાય છે અને ઝડપ ઝડપથી આવે છે. દરેક ત્રીશથી સાઠ સેકંડ સુધી લંબાય છે અને દર પાંચ સાત મિનિટને અંતરે આવે છે. તેમ થતાં થતાં જ્યારે બાળકનું માથું અવતર-

વાનો વખત આવે છે ત્યારે તો લગભગ એક સરખી રીતે વીણુ ચાલુજ રહે છે. આ વીણનું દરદ પહેલા દરજ્જાની વીણના દરદ કરતાં બહુ વધારે જોરમાં થાય છે. તેથી સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠવાને બદલે જોરથી કરાંઝે છે અને પોતાની પાસે કંઇ પણ ચીજ હોય તેને ઝાલી લઇ બને તેટલું નીચલી તરફ જોર આપે છે. બાળકનું માથું જેમ જેમ બહાર આવતું જાય છે તેમ તેમ આંતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી દસ્તની મજબુત હાજત થાય છે. પરંતુ પ્રથમ પિચકારી આપેલી હોવાથી તે ભાગનો બધો મેલ નીકળી ગયલો હોવાને લીધે કંઇ ઝાડો થતો નથી. માથું અવતર્યા પછી થોડીજ વારમાં બાળકનું આખું શરીર બહાર પડે છે.

ત્રીજો દરજ્જો:—બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આરામ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પા કલાક સુધી તે તદન શાંત પડી રહે છે. ત્યાર બાદ ફરી વીણ શરૂ થઇ થોડી થોડી મિનિટને અંતરે આવ્યા કરે છે, અને ઑર બહાર પડે છે. આ વીણ કંઇ પ્રથમના જેટલી જોરદાર હોતી નથી અને તેથી ઝાઝું દરદ થતું નથી.

જૂદા જૂદા દરજ્જાની મુદત:—પહેલી વેત વખતે પહેલો દરજ્જો આશરે અગીઆરથી બાર કલાક નભે છે. એક છોકરૂં જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દરજ્જો ૭ થી આઠ કલાકમાં પૂરો થઇ જાય છે.

પહેલી વેતમાં, બીજો દરજ્જો આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોંચે છે. બીજાં છોકરાં વખતે દશથી પંદર મિનિટમાંજ સઘળું અટોપાઇ જાય છે.

ત્રીજા દરજ્જામાં હમેશાં પા થી અર્ધો કલાક લાગે છે.

જો પહેલી વેત વખતે સ્ત્રીની ઉમ્મર ત્રીશ ઉપરાંતની હોય તો પ્રસૂતિ થવામાં ઘણીવાર અતિશય વિલંબ લાગે છે અને તેને ઘણું કષ્ટ ખમવું પડે છે. માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીરજ રાખવાની જરૂર છે. કુદરતની કરામત એવી છે કે આવે પ્રસંગે પણ કોઇ વગર જરૂરની ડખ્ખલ કરવામાં ન આવે તો ઘણું કરી બાળક જીવતું જન્મ પામે છે અને માને કંઇ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી. આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરાં થાય તો પ્રથમ જેવી ઢીલ થતી નથી અને સર્વે કામ સહેલાઇથી પાર પડે છે.

જૂદા જૂદા દરજ્જાની માવજત. પહેલા દરજ્જામાં ઝાઝી માવજત કરવાની હોતી નથી. એ દરમ્યાન તો બનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરહર કરવા કહેવું જોઇએ. કારણ તેમ કરવાથી બાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવી તેનું મ્હોં જલદી ખીલશે. જો પેટ આગળ ઝુલી પડતું હોય તો આશરે ફૂટેક પહોળો અને ત્રણ વાર લાંબો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરજ્જામાં ગર્ભિણીએ જરાપણ કાંસી કરાંઝી જોર કરવું નહીં અને બને એટલી ઓછી ડખ્ખલ કરવી. યોનિ માર્ગમાં વારે ઘડીએ આગળાં મૂકી તપાસ કરવાની પણ કંઇ જરૂર નથી. કેટલીક અભણ દાઇઓ આ દરજ્જામાં પોતાની આંગળી વડે કમળનું મ્હોં ખીલવવાની કોશિસ કરે છે પણ તે મોટી ભૂલ છે. જેવું કમળનું મ્હોં પોતાની મેળે ખીલી રહ્યું કે તુર્ત તશિયો ફૂટી જઇ પાણી વહી જાય છે. તે વખતે દાઇ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથું બરાબર ઠેકાણે છે કે નહીં, છોકરૂં બરાબર સીધું છે કે નહીં, નાળ અંદર છે કે બહાર નીકળી આવ્યો છે તે બદલ ખાત્રી કરાવવી.

પિશાબની વારેઘડી થતી હાજતને રોકવી નહીં. નહીં તો વખતે કુક્કાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે. જો કોઇવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાક્તર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખબર કરવી. કારણ ઘણીવાર એમ બને છે કે દાક્તરને ખબર પડયા વિના પિશાબનો કુક્કો પુષ્કળ ફૂલી જાય છે.

થાપા તથા જાંગમાં આંકડીઓ આવવાથી દર્દીને ખૂબ ત્રાસ થાય છે. તેવું હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જાંગો ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવું ઠીક ન પડે તો ફલૅનલના ટુકડાને કંઇ તાપ આગળ ધરીને ગરમ થાય કે તે વડે ખૂબ ચોળવું. આ ઉપાય પણ કારગત ન લાગે તો કૉમ્પાઉન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનું તેલ મંગાવી લગાવી દેવું. આ આંકડીઓ સ્ત્રીને એકજ ઠેકાણે બેસાડી રાખવાથી વધારે જોરમાં થવાનો સંભવ રહે છે, માટેજ તેને બનતા લગી ફરહર કરવા દેવી જોઇએ. આ દરદ કંઇ જોખમકારક નથી માટે તે વિષે ફીકર કરવાની જરૂર નથી. તેથી ઉલટી

રીતે જેમ આંકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવું કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમાં નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જાંગના તંતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પૂરી થવાનો સંભવ રહે છે. ફરહર કરતાં કંઇ એવો પ્રકાર બને તો તુર્ત તે બાજુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાબીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમાં આંકડી નાબુદ થઇ જશે.

બીજા દરજ્જાની માવજતઃ—પાણી છૂટયા પછી તુર્તજ વીણનો પ્રકાર બદલાઇ જઇ સ્ત્રી કરાંજવા માંડે છે એટલે તુર્ત તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડખે સૂવાડવી અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે પલંગને માથે બાંધેલો ટુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તકિયા સામે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવું. આપણા લોકોમાં છતાં સૂવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતાં ડાબે પડખે સૂવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે. કારણ તેમાં મહલાજો સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઇ જતો વધારે સહેલાઇથી બચાવી શકાય છે.

પેરિનીયમ ચીરાઇ જતું અટકાવવાની રીતઃ—(૧) **જો સ્ત્રી છતી સૂતી હોય** તો જેવું માથું યોનિમુખમાં આવતું દેખાય કે તુર્ત આપણે જમણા હાથની બે આંગળીઓ બાળકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અંગુઠો તેના ઉપર મૂકી, જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે ત્યારે ઉપલી તરફ દબાણ કરવું એટલે માથું બહુ જલદી બહાર પડશે નહીં અને હડપચી છાતી તરફ ખૂબ વળેલી રહેશે. માથું બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાની ટોચ એ બેની વચમાંના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંવડે એકાદ વીણ બંધ થાય કે તુર્ત એવી રીતે દબાણ કરવું કે બાળકનો ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે.

(૨) **જો સ્ત્રી ડાબી બાજુએ સૂતી હોય** તો આપણે ડાબો હાથ દર્દીના થાપા ઉપરથી રહી બેઉ જાંગની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે બાળકના માથા ઉપર, વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન દબાણ કરી માથાને એકદમ બહાર પડતું અટકાવવું અને જેવું તે બહાર પડવા આવે કે તુર્ત

જમણા હાથની હથેલીના નીચલા ભાગ વડે વીણ જરાક બંધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમાં દબાણ કરી માથાને બહાર ઠેલી દેવું.

આ દરજ્જા દરમ્યાન એક જણે સૂવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જ્યારે જ્યારે તેને વીણ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકો આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલો રાખવાથી વીણ જોર પકડશે, એટલુંજ નહીં પણ જેમ જેમ પ્રસૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સંકોચાતો જઇ લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થશે.

બાળકનું માથું બહાર નીકળે કે તુર્ત તેની ગરદનની આસપાસ **નાળ વીંટલાયલો છે કે** નહીં તેની તપાસ કરવી. જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેંચી માથાની ઉપરથી તેનો વળ કાઢી નાખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાંથી બાળકનું આખું શરીર પસાર થઇ જાય. એ બેમાંનું એક પણ બની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી બેઉ છેડાઓ તુર્ત મજબુત પકડી દોરાવડે બાંધી દેવા.

જેવું માથું અવતરે કે આસપાસનાંએ સંભાળ રાખવી કે વીણ આવતાની સાથે બચ્ચું જોરથી બહાર નીકળી આવી તેનું નાક તથા મ્હોં બિછાના ઉપર પડેલા કપડાંમાં દબાઇ જઇ તે ગુંગળાઇ જાય નહીં.

એટલું કર્યા પછી એક ધોયલા મલમલના કપડાના ટુકડા વડે **બાળકની આંખ** સાફ કરવી કારણ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કંઇ મેલ તેની આંખમાં ગયલો રહી જઇ પાછળથી તેની આંખો આવવાનો બહુ સંભવ રહેશે.

ત્રીજા દરજ્જાની માવજત:—બાળક જન્મ પામ્યા પછી સ્ત્રી જો ડાબી બાજુ સૂતી હોય તો તેને પડખું ફેરવવા છતી સૂવાડવી અને તેના પેડુ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવું. જો ગર્ભાશયની ગાંઠ કઠણ માલમ પડે તો ફક્ત તેને ઉપલે ભાગે હાથેળી મૂકી રાખવી. પણ જો ગાંઠ પોચી અને ઢીલી માલમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ વખતમાં તે સંકોચાઇ કઠણ થઇ જશે. સૂવાવડીએ આશરે પાએક કલાક આરામ લીધા

પછી તેને ફરી કરાંજવા કહેવું અને આપણા ડાબા હાથવડે ગાંઠને જરાક જોરથી ભચડી દબાણ કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં ઑર બહાર નીકળી આવશે.

જેવી ઑર બહાર પડે કે તેને પલંગ ઉપર પડવા ન દેતાં જમણા હાથમાં ઝીલી લઇ બે ત્રણ વાર ગોળને ગોળ ફેરવવી એટલે અંદરના (તશિયાના) પડદાઓ દોરડાની માફક વીંટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે. તેમ ન કરવામાં આવે તો વખતે થોડોક પડદો ટૂટી જઇ અંદર રહી જશે. અને તે કોહવાથી, તાવ વિગેરે આવવાનો સંભવ રહેશે. આપણી અભણ દાઈઓ ઑર કાઢવાને માટે નાળને પકડી ખેંચે છે તે બહુ મોટી ભૂલ છે. તેથી કેવાં ખરાબ પરિણામો નીપજે છે તે છેવટના પ્રકરણમાં જણાવીશું.

ઑર પડયા પછી બેઠકનો ભાગ (પેરિનીયમ) તપાસી જોવો કે તેમાં કંઇ ચીરો પડયો છે કે નહીં અને ગાંઠ બરાબર સંકોચાયલી છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવી.

જો ગાંઠ પોચી માલમ પડે અને ઑર પડયા પછી પણ લોહીનો સ્રાવ ચાલુજ રહે તો ડાબા હાથની હથેળી વડે ગાંઠને નરમ હાથે મસળ્યા કરવી અને તેમ કરવા છતાં જો કઠણ નજ થાય તો અધોળ પાણીમાં એક ચમચી "લીકવીડ ઍક્ષ્ટ્રૅકટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાઇ દેવી. **ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવું કે આ દવા ઑર પડયા પછીજ આપવી. તે પહેલાં કદી પણ આપવી નહીં**

માથું અવતરવાની કૃતિઃ—પ્રસૂતિ થવામાં ઘણે ભાગે (સેંકડે ૯૭ ટકામાં) માથું પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલો જોવામાં આવે છે. ઘણું કરી છેલ્લા મહિનામાં બાળક પેટમાં એવી રીતે ગોઠવાયલું હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જરાક ડાબી તરફ રહે છે, અને માથું છાતી તરફ વળેલું હોય છે. તેથી પ્રસૂતિ વખતે માથાનો પાછલો ભાગ બહાર આવી પેઢુના હાડકાની નીચે સજ્જડ બેસી જાય છે. પછી જેમ જેમ વીણુ આવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મ્હોં બહાર આવે છે.

એકવાર આખુ માથું બહાર નીકળી ગયું કે આખું છોકરૂં પેટમાં એવી રીતે ફરે છે કે તેનું મ્હોં માની જમણી જાંગ તરફ જાય છે. ત્યારબાદ જમણો ખભો પેડુના હાડકા નીચે સજ્જડ બેસી ડાબો ખભો બહાર આવે છે. એ પ્રમાણે બન્ને ખભા બહાર નીકળ્યા પછી છાતી, પેટ તથા પગ સહેલાઇથી નીકળી આવે છે. પ્રસૂતિ વખતે માથાનો ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહીં તેની ખાત્રી યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકવાથી કઠણ ગોળ મોટી ગુંબજ જેવી કંઇ ચીજ આપણી આંગળીને લાગવાથી થાય છે અને તે ગુંબજ જેવા ભાગ ઉપર વચ્ચોવચ્ચ આંગળી ફેરવી જોતાં આપણને, બીજા પ્રકરણમાં વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલ પડે છે.

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને બદલે **હડપચીનો ભાગ** પેડુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઇ બેસે છે, ત્યારે પ્રસૂતિ થવામાં વધારે કષ્ટ થાય છે. કારણ માથાંનો પાછલો ભાગ પહોળો હોવાથી તે જલદી બહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણું કરી " પેરિનીયમ " ચીરાઇ જાય છે.

કોઇકવાર વળી માથાના ટાલકાને બદલે **કપાળનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે. એવું આંગળીવડે તપાસમાં માલમ પડે તો તુર્ત ડાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ. કારણ તે આવી ઘણું કરી માથાને એવી રીતે ફેરવશે કે બાળક જીવતું અવતરશે. આમાં ઢીલ થાય તો ઘણું કરી બાળક મૂએલું જન્મવા સંભવ છે.

કોઇ કોઇવાર વળી **ચહેરાનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે. તે વખતે પણ દાક્તરને તુર્ત બોલાવવાની જરૂર છે. આવે પ્રસંગે કોઇવાર કુદરતી રીતે બાળક અવતરી શકે છે ખરૂં પણ ઘણીખરી વખતે દાક્તરની મદદ વગર તેમ થઇ શકતું નથી. જો બાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેડુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઇ પ્રથમ મ્હોં તથા નાકનો ભાગ બહાર આવી પછી આંખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેવટે ખોપરીનો પાછલો ભાગ બહાર પડે છે. જો હડપચીનો ભાગ પેડુના હાડકા નીચે ન જતાં પાછલી તરફ–પૂઠના હાડકા તરફ–હોય તો બાળક જીવતું અવતરશેજ નહીં એમ સમજવું.

માથાને બદલે કેટલીકવાર બાળક **ફુલા વાટે** જન્મે છે. આવી વખતે

પણ દાક્તરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે. કારણ કે કુલા, પેટ, પગ છાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથું છેલ્લું આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે. તેથી જો માથું જલદી ન આવે તો તો બાળકને નાળવાટે મળતું લોહી બંધ થઇ જવાથી બાળક મરી જવા સંભવ રહે છે. વળી અભણ દાઇઓ આવી વખતે બાળકને વગર સમજવે ખેંચે છે તેથી પરિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે ઉંચા થઇ જવાંથી માથાની ઉપર રહી જાય છે તેથી જગ્યાની બહુ સંકડાશ થવાને લીધે પ્રસુતિમાં અતિશય હરકત આવે છે એટલું જ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે ટૂટી જવા સંભવ રહે છે માટે આવે વખતે દાક્તરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે.

દાક્તર આવી પહોંચે તેટલામાં સંભાળ એટલી રાખવી કે તે સ્ત્રીને પાણી વછુટયાં ન હોય તો પણ ફરહર કરવા ન દેતાં, બિછાનામાં સૂવાડી રાખવી કે તશિયો જલદી ફૂટવા ન પામે. તેને વીણ આવે તોપણ કરાંઝી નીચે ન આવે એવી તાકીદ કરવી. આટલું કર્યા છતાં જો કુલાં બહાર પડી બાળકનો ડુંટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે બે ત્રણ ઇંચ જેટલો નીચે ખેંચી તેને ડાબે કે જમણે પડખે એવી રીતે ખોસી રાખવો કે તેની ઉપર જેમ બને તેમ માથાનું દબાણ ઓછું થાય. આટલું કર્યા પછી તે સ્ત્રીને છતી કરી તેનાં કુલાં પલંગની એક બાજુની મોટી ઇસ ઉપર ટેકવાય તેમ સૂવાવડી અને નાળને આંગળી તથા અંગુઠા વચ્ચે ઝાલી તેમાં નાડ ચાલે છે કે નહીં તે જોયા કરવું. જો નાડ ચાલ્યા કરતી હોય તો દાક્તર આવી પહોંચતાં સુધી કંઇ કરવું નહીં પણ તેમાં નાડ ચાલતી બંધ પડે તો એક જણે પેડુમાં ગર્ભાશયની ગાંઠ ઉપર હથેળીવડે જોરમાં દબાણ કરવું અને બીજાએ તેજ વખતે છોકરાના બેઉ પગને એક હાથે પકડી બીજે હાથે તેની બોચી ઉપર બેઉ બાજુએ બે આંગળાં મૂકી તેને નીચે ખેંચવું એટલે ઘણું કરી માથું નીકળી આવશે.

બાળકનું આડું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુલાં એ બન્નેનું દર્શન ન થતાં ત્રીજોજ ભાગ આગળ આવેછે. આવી વખતે દાક્તરની

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે. માટે બનતી ઉતાવળે દાક્તરને બોલાવવો કે તે આવી છોકરાંને અંદર ને અંદર ફેરવી નાખશે.

દાક્તર આવતાં સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનું માથું હોવાનું આપણને માલમ પડે તે કોર ઉપર તે બાઇને સૂવાડી રાખવી.

જોડ છોકરાં:—કોઇક વાર વળી પેટમાં જોડ છોકરાં હોય છે. આવું બને ત્યારે ઘણું કરી કુદરતી રીતે બન્નેનો જન્મ થાય છે. દાક્તરની મદદની કંઇ ખાસ જરૂર હોતી નથી. માત્ર પહેલાં બચ્ચાંની ઑર બીજું બચ્ચું જન્મતાં સુધી પેટમાંજ રહે છે.

જો પહેલાં છોકરાનું માથું બરાબર દર્શનમાં હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાંધી લેવો પણ ઑર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યારબાદ બીજું છોકરૂં કેવી રીતે આવેલું છે તેની તપાસ કરવી. તે પણ બરાબર દર્શનમાં હોય અને આડું આવેલું ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાઇને થાક ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણ શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તશિયો નખવડે ફોડી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાંથી એક પણ છોકરૂં આડું આવ્યું હોય તો તુર્ત દાક્તરની મદદ મંગાવવી.

કેટલીકવાર પ્રસૂતિ થવામાં ઘણીવાર લાગે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આશરે વીશેક કલાક લાગે છે. પરંતુ કેટલીક બાઇઓને એથી વધારેવાર થયા છતાં પણ કંઇ અડચણ થતી નથી. આવી વખતે કેટલીક **ભયની નિશાનીઓ** ઉત્પન્ન થાય છે. તે શું છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી અગત્ય છે.

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમાં સીત્તેરથી એંસી વાર ધબકે છે. સુવાવડી સ્ત્રીને પ્રસૂતિ થતાં જોઇએ તે કરતાં વધારે વિલંબ લાગે તો એક મિનિટમાં સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા થાય છે.

માટે જ્યારે કોઇ બાઇનો છૂટકો વહેલો ન થાય તો દર અર્ધે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણ્યા કરવા જોઇએ અને તે વધતા જતા માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી જોઇએ.

૨. વીણુ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણે તે ચલુજ રહેતી હોય અને વચમાં કંઇ પણ ગાળો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આંકડી જેવી હોય છે; તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતાં તેને દરદ થાય છે. એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રસૂતિમાં ઢીલ થઇ હોય તો વીણુ બીલકુલ નાબુદ થઇ જાય છે.

૩. તે સ્ત્રીનો ચહેરો રઘવાયલો અને ચિંતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સૂકી થઇ જઇ તે ઉપર થર બાઝે છે.

૪. યોનિમાર્ગ હમેશની માફક ભીનાશવાળો અને ઠંડો હોવાને બદલે ગરમ અને સૂકો થઇ જાય છે, અને બહારના ભાગો ઉપર સોજો આવી જાયછે.

આ નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો સમજવું કે હદ ઉપરાંત ઢીલ થઇ છે, અને જેમ વધારે વિલંબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત બારીક થતી જઇ બાળકની જીંદગીને જોખમ આવતો જાય છે. માટે આવે પ્રસંગે તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી જરૂરની છે.

આવી વખતે ઘણું કરી દાકતરો "ક્લોરોફોર્મ" નામની દવા સુંઘાડે છે.

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધી બેભાન થઇ જવાથી તેને વીણનું દરદ બીલકુલ લાગતું નથી અગર બહુજ ઓછું લાગે છે; અને તેની અસરથી તેના ગુહ્ય ભાગોમાં નરમાશ તથા ઢીલાશ પેદા થઇ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી બચ્ચું આસાનીથી અવતરે છે. માટે આવે પ્રસંગે દાક્તર એ દવા સુંઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતાં તે ઉપાય કરવા દેવો જોઇએ.

અત્રે વળી એટલું પણ કહેવાની જરૂર તે કે આવે પ્રસંગે કેટલીકવાર મોટા ચિપિયા જેવાં હથિયાર મૂકી બાળકને બહાર ખેંચી કાઢવું પડે છે. તે કામ પણ જો કે દેખાઇતી રીતે અઘરૂં છે તો પણ તેથી પણ ઘણીવાર બાળક જીવતું અવતરવા પામે છે. આવી વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં ન આવે

તો બાળક અને માતા એ બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે માટે દાક્તરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઇએ. આવી વખતે આસપાસનાઓએ મજબૂત મન રાખી તુર્ત ઘટિત ઉપચારો કરવા પરવાનગી આપવી જોઇએ. દરેક પળનો વિલંબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતો જાય છે, માટે વખત ખોવો ન જોઇએ.

કોઇવાર **વસ્તિદેશના બંધારણમાં અતિશય ખોડખાંપણું** હોય અને તેનો વ્યાસ ચોક્કસ હદ કરતાં ન્હાનો હોય તો માથું કેમે કરી ખરા પ્રદેશમાં ઉતરી શકતું જ નથી. આવી વખતે બાળકનું માથું હથિયાર વડે ભાગી નાખી તેમાંથી મેંદુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપીઆ વડે બાળકને ખેંચી કાઢવું પડે છે; અથવા તો તેથી પણ વધારે સંકડાશ હોય તો માથું ભાગી નાખવા છતાં પણ પ્રસૂતિ થઇ શકતી નથી ત્યારે માનું પેટ તથા ગર્ભાશય ચીરી બાળકને જીવતું કાઢવું પડે છે. આ કામ મુશ્કેલ છે ખરૂં અને તેમાં માની જીંદગીને કોઇ કોઇ વાર જોખમ આવે છે એ પણ ખરૂં પરંતુ તેમ ન કરે તો મા અને બાળક એ બન્નેની જીંદગી જરૂરજ બરબાદ જશે માટે દાક્તરને જે યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઇએ. તેમાં વિલંબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતો જાય છે, માટે કોઇ પણ તરેહની નાહક ઢીલ ન કરતાં દાક્તરને તુર્ત પરવાનગી આપી તેના ભરોસા ઉપર સર્વે સોંપી દેવું જોઇએ.

આ સિવાય બીજા કેટલાક પ્રસંગો એવા હોય છે કે તેમાં **દાકતરની મદદની ખાસ જરૂર** પડે છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે,

૧. શીર અથવા કુલાનાં દર્શન સિવાય કોઇ બીજાજ પ્રકારનું હાથ, ખભાં, પગ વિગેરેનું-દર્શન.

૨. પહેલી વેતમાં કુલાંનું દર્શન.

૩. પાણી છુટયાની સાથેજ નાળનું બહાર નીકળી આવવું.

૪. વસ્તિદેશની કોઇ જાતની બદશીકલતાથી માર્ગમાં રોકાણ.

૫. બેશુદ્ધિ અને તાણ.

૬. કમળનું મ્હોં પૂરેપૂરૂં ખીલે તે છતાં બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં

છે તે સમજ ન પડે અગર તેનું માથું વસ્તિદેશમાં ઉતરી સજ્જડ બેસી ન શકતાં આમથી તેમ હાલતું જ રહે.

૭ પ્રસૂતિ પહેલાં અથવા તે દરમ્યાન (પહેલા, બીજા કે ત્રીજા દરજ્જામાં) હમેશાં વધારે લોહીનો સ્ત્રાવ થાય.

૮. કંઈ પણ સ્ત્રાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક કલાક થાય તોપણ ઓર બહાર ન પડે.

૯. યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો નરમ ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઈ જાય અથવા બહારના ભાગ પૈકી એકાદને કંઈ ગંભીર પ્રકારની ઈજા થાય.

આ પૈકી કોઈ પણ પ્રસંગે કંઈ પણ જાતની ખોટી શરમ ન રાખતાં દાક્તરને જરૂર બોલાવવા જોઈએ.

અત્રે એક બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન ખેંચવાનું છે, તે એ છે કે સૂવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનારે સુઘડાઈ અને સ્વચ્છતા ઘણીજ બારીકાઈથી જાળવવાની ઘણીજ અગત્ય છે. સૂવાવડ થયા પછી જ્યારે પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસૂતિ થતાં પહેલાં, તે દરમ્યાન અગર તે થયા પછી કંઇને કંઇ અપકારક વસ્તુ–કાંઈ પણ જાતનો મેલ–અંદરના ગુહ્યભાગોમાં દાખલ થવા પામ્યો છે. માટે પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા રાખવાની દરેક કાળજી સૂવાવડીને અડનાર દરેક માણસે રાખવી જોઇએ.

મેલ ત્રણ રીતે દાખલ થઇ શકે એમ છે.

૧. મેલા હાથ વડે.

૨. મેલા હથિયાર વડે.

૩. સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુહ્ય ભાગો મેલા હોય તેથી.

આ ઉપરથી આપણે સંભાળ લેવાની તે એજ કે;—

૧. હાથ તદ્દન સાફ રાખવા.

૨. હથિયારો બીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવી તજવીજ કરવી.

૩. સ્ત્રીના પોતાના ગુહ્ય ભાગો ધોઇધાઇ જરાકે જરાક મેલ કાઢી નાખવો.

હાથ કેમ સાફ કરવા ?:—પ્રથમ હાથના નખ લાંબા હોય તે કાતરી કાઢી સાબુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના બ્રશથી ત્રણ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા. પછી તે હાથને, ચોખ્ખા ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમાં બોળી સાબુનું ફીણ વળગેલું હોય તે ધોઈ કાઢવું. ત્યાર બાદ સવાશેર પાણીમાં રસકપૂરની એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક મિનિટ સુધી હાથ બોળેલા રાખવા એટલે હાથ પૂરેપૂરા સાફ થયા એમ સમજવું.

હાથ કેમ સાફ રાખવા ?:—એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી તે સાફના સાફજ રહે તેવી તજવીજ રાખવીજ જોઇએ. નહીં તો પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી. તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની અગત્ય છે.

૧. સુવાવડીને અડનાર બાઇએ હમેશાં ધોયલાં સફેદ કપડાં પહેરવાં અને તેની બાંયો કોણીની ઉપર ચઢાવી દેવી તથા હાથ ઉપર કાંઇ વીંટી કે બીજાં ઘરેણાં રાખવાં નહીં,

૨. એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી કંઇપણ ચીજને અડવું જ નહીં. એકાદ વખતે કંઈ મેલી ચીજને અડવું પડે તો સુવાવડીને અડતાં પહેલાં હાથ ઉપર મુજબ ફરીથી ધોઇ સાફ કરવા.

૩. સુવાવડીને તપાસતાં પહેલાં, હાથ ઉપર કોઇપણ જાતનું તેલ લગાડવું નહીં.

હથિયારો કેમ સાફ રાખવાં ?:—પિચકારીની નળી, પિશાબની સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતાં પહેલાં પાંચ મિનિટ સુધી, ઉકાળેલા પાણીમાં રાખવાં એટલે તેમાંનો બધો મેલ સાફ થઇ જશે.

સ્ત્રીના પોતાના ગુહ્યભાગો કેમ સાફ કરવા તેનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવ્યું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખોરાક:—પ્રસૂતિના પહેલા દરજ્જા વખતે તે ખોરાક ખાવાને હરકત નથી. જે ચીજ ખાવાનું મન થતું હોય તે ગમે આપવી; પણ બીજા અને ત્રીજા દરજ્જામાં કંઇ નક્કર ખોરાક આપવો નહીં. આવી વખતે પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો ઠીક પડશે. સૌથી સરસ ચીજ દૂધ અથવા મટનનો સેરવો છે. એ સિવાય બીજી કંઈ ચીજની ઘણું કરીને

જરૂર પડશેજ નહીં. એમ છતાં વખતે તરશ લાગે તો થોડુંક ઠંડું પાણી અથવા પાંઉની ચ્હા, (ટોસ્ટ વૉટર)* કિંવા થોડીક, ચોખાની અગર સાબુ-ચોખાની દૂધમાં અથવા દૂધ વિનાની બનાવેલી કાંજી× આપવી ઠીક પડશે. આપણા કેટલાક લોકોમાં એવી સમજુત છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન ઠંડું પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે ભૂલ છે, ઉપરાછાપરી વીણ આવવાથી લાગતા થાકને લીધે પાણી ઘણું આવકારદાયક થઇ પડે છે; માટે કંઇપણ કાળજી રાખ્યા વિના પાણી આપવું. માત્ર તે બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર નથી. બે ત્રણ ઘુંટડા વારે ઘડીએ જરૂર પ્રમાણે પાવાથી તરસ છીપશે. અને પેટ ભરી પાણી પીધા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે.

પ્રકરણ ૮ મું.

બાળકની માવજત.

બાળક જન્મ્યું કે તુર્ત તેનું મ્હોં સાફ કરી તેમાં કંઇ માના અંદરના ભાગોમાંથી ચીકણો પદાર્થ વિગેરે ગયો હોય તે સાફ આંગળી વડે કાઢી નાખવો એટલે તે દમ લેવા માંડશે અને જો તે મજબૂત અને તનદુરસ્ત હશે તો તુર્ત રડવા માંડશે. રડવાને બદલે તે મુંગું મુંગું પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ; નહીં તો તે થોડા વખતમાં મરી જવા સંભવ રહેશે.

(૧) આને માટે સૌથી સરસ અને સાદો ઉપાય એછે કે તેની છાતી પીઠ, તથા કુલા ઉપર ઝડપથી થોડાક ચમ ચમ થાય એવા ટપલા મારવા. આમ કરતાંની સાથેજ તે ઘણું કરી રડવા માંડશે અને તેથી તેનાં ફેફસાં ખુલ્લાં થઇ તેમાં હવા ભરાશે.

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મોંહ ઉપર થોડુંક ઠંડું પાણી છાંટવું અને તેના હાથ, પગ તથા છાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાન. ૮૯. × જુઓ દર્દીની સારવાર પાન ૮૯.

મસળવા. તેનું મ્હોં કપડામાં દબાઇ ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. જ્યાં સુધી નાળમાં નાડીના ધબકારા માલમ પડે ત્યાં સુધી ઉપલા ઉપાય કરવા પણ ધબકારા બંધ પડે છતાં ઉપલા ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો.

(૩) તુર્ત નાળને ફુંટીથી આશરે બે ઇંચને છેટે એક ઠેકાણેથી અને ચાર ઇંચને છેટે બીજે ઠેકાણેથી મજબૂત દોરાવડે બાંધી દઇ બે ગાંઠની વચમાંથી કાપી કાઢવો અને બાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અંગુઠા અને આંગળાં વડે પકડી અને બીજે હાથ તેના ફૂલા નીચે રાખી તેને ઉપાડી સહેજ ગરમ પાણીના ટબમાં એકદમ બોળી દેવું. તેમ કરતાંની સાથે જ ઘણું કરી તે રડવા માંડશે.

(૪) પાણીમાં અડધી મિનિટ રાખવા છતાં કંઇ અસર ન થાય તો તેને પાછું બહાર કાઢી જમીન ઉપર ઉંધું સૂવાડવું અને પછી તેને અડધું છતું કરવું. એ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું. ઉંધું સૂવાડ-વાથી તેનું પેટ દબાઇ તેનાં ફેફસાંમાંથી હવા બહાર નીકળશે અને અડધું છતું કરતાં થોડીક નવી હવા તેના ફેફસાંમાં જશે. આ પ્રમાણે તેનો શ્વાસ ચલાવી શકાશે.

(૫) એ શિવાય **શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની** એક **બીજી** પણ રીત છે, તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

બાળકને છતું સૂવાડી તેનું નાક દાબી એવી રીતે બંધ કરવું કે તેમાંથી હવાનો આવજાવ થઇ શકે નહીં. પછી તેના મ્હોંહ આગળ આપણું મ્હોં લઇ ધીમે ધીમે આપણા ફેફસામાંની હવા તેના મ્હોંમાં દાખલ કરવી એટલે તે ફેફસાંમાં જઇ તેમને ખીલવશે. જેવાં તેનાં ફેફસાં ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણું મ્હોં જરાક બાજુએ કરી નાખી બીજે હાથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનું દબાણ કરી ફેફસામાં ગયલી હવા બહાર કાઢી નાખવી. ફરી ઉપર મુજબ આપણું મ્હોં લગાવી હવા અંદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી, આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં તે બચ્ચું પોતાની મેળે એક ડસકું ખાશે અને ધીમે ધીમે તે દમ લેવા માંડશે.

ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાંસુધી નાળમાં નાડીનો ધબકારો હોય ત્યાં સુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી પણ નાળ બાંધી કાપી નાખવો નહીં જો ધબકારો બંધજ પડી જાય તો પછી તે બાંધવા તથા કાપી કાઢવાની હરકત નથી પણ ધબકારો હોય છતાં પોતે પોતાની મેળે દમ લેવા માંડે ત્યાં સુધી નાળને બીલકુલ બાંધવો કે કાપવો નહીં.

અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે **ગરીબ લોકો** જેઓને પોતાના રોટલાને માટે રાત્ર દિવસ મજુરી કરવી પડે છે, અને જેઓને વહેલા ઉઠી મોડી રાત સુધી કામ કરવું પડે છે તેઓનાં છોકરાંઓને **ભાગ્યેજ આવાં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે.** તે તો ઘણાખરાં તનદુરસ્ત અને મજબૂત પેદા થાય છે. પણ ઐયાસી, પૈસાવાળી બાઇઓ જેઓ આખો દિવસ આરામ ખુરશીઓમાં લોટયા કરે છે અથવા ગાડી ઘોડેથી ફરી પોતે પૂરતી કસરત લેતી નથી, જેઓ પોતે હમેશાં મિષ્ટાન્નો ખાઇ અપચાને આધીન રહે છે અને રાત્રે નરમ ગાદીઓ ઉપર સુવે છે, તેઓનાંજ છોકરાંઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે.

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવું?—નાળ કાપ્યા પછી સજીવન થયલા બાળકને તૈયાર રાખેલા ફ્લૅનલના ટુકડામાં વીંટી એક બાજુ કંઈ હરકત ન થાય એવે ઠેકાણે સુવાડી રાખવું અને પ્રથમ માની ઘટતી સારવાર કર્યા પછી તેને ન્હવરાવવા ધોવાની તજવીજ કરવી. આપણા લોકોમાં સાધારણ રીતે લાંબા કરેલા પગ ઉપર બાળકને ઉંધું સુવાડી ન્હવાડવામાં આવે છે અને તેને માટે એકાદ ત્રાંબાકુંડીમાં ભરેલું પાણી લોટે લોટે વાપરવામાં આવે છે. આમ કરવામાં એક જોખમ સમાયલું છે અને તે એકે બચ્ચું પગ ઉપરથી સરી પડી તેને ઇજા થવાનો સંભવ છે. વળી બાળકનું માથું ધોતાં મેલું પાણી તેની આંખમાં જઇ તેમાં વરમ થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે. સિવાય ઠંડીના દિવસોમાં જેટલો વખત તેનું શરીર ફક્ત ચોળવામાં આવતું હોય તેટલો વખત તે ઉઘાડું રહેવાથી તેને ઠંડી લાગવા સંભવ રહે છે. માટે **ન્હવાડવાની તજવીજ** નીચે મુજબ કરવી:—

પ્રથમ ન્હવાડવા માટે એક લોઢાના ટબમાં કે લાકડાના પીપમાં

ખમાય એટલું ગરમ પાણી ભરી તેવાંજ પાણીનો એક "જગ" ભરી તૈયાર રાખવો. પછી પોતે એક ખુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના ખોળામાં એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક સૂકી ગોદડી મૂકવી. તેના ઉપર બીજો એક મીણીઆનો કડકો મૂકી તે ઉપર બીજી ગોદડી મૂકવી. પછી બાળકને ખોળામાં લઇ તેનાં કપડાં કાઢી નાખવાં અને અંગ ઉપર પ્રથમ વૅઝેલીન લગાવી પછી સારો સાબુ ચોળી લગાવવો. ત્યારબાદ બાળકને બે હાથમાં પકડી માથું પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમાં બોળી કાઢવું અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકાશ તથા સાબુ બને તેટલો ધોઇ કાઢવો. પછી બાળકને પાણીમાંથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અદ્ધર ધરવું અને કોઇ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનું પાણી બાળક ઉપર રેડાવવું એટલે વધ્યો સધ્યો બધો સાબુ ધોવાઇ જશે. આટલું કરવામાં આવે તે દરમ્યાન, કોઇ માણસે ન્હવાડનારના ખોળામાંની એક ગોદડી તથા એક મીણીઆનો કડકો કાઢી લઇ તેને બદલે એક ફ્લૅનલનો મોટો ટુકડો તથા ધોયલો એક સફેદ ટુવાલ મૂકી દેવો. જેવું જગનું પાણી નંખાઈ રહ્યું તેવુંજ બાળકને ખોળા ઉપર લઇ પેલો ટુવાલ અંગ ઉપર વીંટી દઇ તે વડે અંગ લુંછી નાખવું.

બાળકનું મ્હોં ધોવાને માટે વાપરવાનો સાબુ એવો જોઇએ કે તે ચામડી ઉપર કોઇ પણ તરેહની માઠી અસર કરી ન શકે. એને માટે પી. અર્સનો ગ્લીસરીન સાબુ અગર "વીનોલીઆ પ્રેમીઅર" કે "વીનોલીઆ રોઝ" સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતાં સંભાળ લેવી કે તેનો જરાપણ ભાગ આંખમાં જવા ન પામે. કારણ, તેથી પણ આંખનો વરમ થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેવા પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અસર થતી નથી માટે તે કાઢી નાખવા સારૂ પ્રથમ કંઇ ચીકાશવાળો પદાર્થ—તેલ, વૅઝેલીન વિગેરે—લગાડવો પડે છે. તે લગાડયા પછી ટબમાં મૂકી એક ફ્લૅનલના ટુકડા કે વાદળીવડે ન્હવાડતાં પેલું પડ સહેલાઇથી નીકળી

આવે છે. જો તેલ કે વૅઝેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ઈંડું ફોડી તેને એક પ્યાલામાં નાખી ફીણુ ચઢાવી તે આખે શરીરે ચોળી દઇ સાબુ ને પાણીવડે ધોઇ કાઢવું. પહેલેજ દિવસે ઉપલું પડ આખું નીકળી શકતું નથી માટે તે બધું કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહીં. થોડું ઘણું અહીં તહીં તે વળગેલું રહેશેજ; પણ થોડા દહાડામાં પોતાની મેળે સુકાઇ જઇ પાછળથી ન્હવાડતાં નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે. કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધું કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં બાળકને એટલું બધું ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની ચામડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. કારણ, બાળકની ચામડી અતિશય નાજુક હોય છે. ન્હવાડતી વખતે મ્હોં તથા માથું પહેલાં સાફ કરી પછી બાકીનું શરીર સાફ કરવું અને ટબમાં ન્હવાડયા પછી તેની ઉપર અદ્ધર બાળકને બે હાથે ધરી બીજા કોઇ માણસ પાસે બીજું ચોખ્ખું પાણી એકાદ મોટા લોટા ભરી ધીમી ધારે નખાવવું.

બાળકને ન્હવાડવાનું પાણી, એક લોટામાં લઇએ અને તે લોટા આપણા ગાલને લગાડતાં દાઝે નહીં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોઇએ, અથવા તો તે પાણીમાં આપણી કોણી બુડાડી જોતાં તેને ખુશ ગરમી લાગે એવું જોઇએ. આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપાસી જુએ છે પણ હથેળીની ચામડી જાડી હોવાથી તેને ગરમા પહોંચતાં વાર લાગે છે માટે હથેળીને જે ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની ચામડીને બહુ ગરમ લાગશે. હથેળીને બદલે હાથનો પોંચો ઉંધો મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઇએ તે સહેજ સમજી શકાશે. સૌથી સરસ રસ્તો "બાથ થરમૉમીટર" થી ગરમી માપી જોવાનો છે. પાણીમાં એ થરમૉમીટર (પારાની શીશી) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતાં પારો ફકત ૯૪° ડીગ્રી સુધીજ ચઢેલો હોવો જોઇએ.

બાળકને શું પહેરાવવું તે વિષે સૂચનાઃ—બાળકને ન્હવાડી તેનું અંગ લુંછી સાફ કર્યા પછી તેની બગલમાં, કાતરામાં અને બને તો બધા શરીર ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવવો. પછી એક ધોયલો લાંગક્લૉથનો કે

નેન્સુકનો કડકો આશરે પાંચ છ ઇંચ સમચોરસ લઇ તેમાં વચ્ચોવચ્ચ એક કાણું પાડી તેમાંથી હળવે રહી નાળને પરોવી લેવો અને કપડું પેટને લાગે તેમ મૂકી તેને બેવડ વાળી અંદર નાળ પરોવતાં સંભાળ લેવી કે તેને ઇજા ન થાય અને તેમાંથી લોહી ન નીકળે. પછી તેની ઉપર એક પાંચ ઇંચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દઇ તેના છેડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા. ફ્લૅનલનો પાટો બાંધવો તે સાધારણ મજબૂતજ બાંધવો. તે બહુ તંગ બાંધવો નહીં. નહીં તો બાળકનું કલેજું મોટું હોય છે તે ઉપર તથા આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇજા થવા સંભવ રહેશે એટલુંજ નહીં પણ તેનાં ફેફસાં ઉપર દબાણ થઇ તેને દમ લેવામાં હરકત આવશે. માટે પાટો બાંધતી વખતે એટલી સંભાળ લેવી કે તે બાંધ્યા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઇથી એક આંગળી ખોસી શકીએ. ટાંચણી પરોવતાં પણ સંભાળ રાખવી કે વખતે તેની ચામડીમાં ઘોચાઇ જાય નહીં. આપણી આંગળી જાય એટલો વગ રાખવાથી ટાંચણી ખોસતી વખતે તે ઠેકાણે પાટા નીચે આંગળી રાખવાથી બાળકને ઈજા થવાનો સંભવ રહેશે નહીં.

નાળ ત્રણથી છ દિવસમાં ખરી જાય છે. તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ બાંધ્યા કરવો કે તે કોહવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં. તે ખરી ગયા પછી ડુંટી ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લીંટની (ધાના કપડાની) કે એવાજ કંઈ જાડા કપડાની બેવડ ત્રેવડ કરેલી ગાદી મૂકી ફ્લૅનલનો પાટો બાંધવો.

ફ્લૅનલનો પાટો બાંધ્યા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક "નૅપ્કીન" (આશરે દોઢફૂટ લાંબો અને સવાફૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેઉ લંબાઇના છેડાઓ બેઉ થાપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છેડો બે પગની વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટીપીન વડે મજબૂત કરી લેવા. આટલું કર્યા પછી તેને એક આશરે વીશેક ઇંચ જેટલી લંબાઇનું કુડતું પહેરાવવું. આ કુડતું "ગૉઝ ફ્લૅનલ"નું હશે તો ઠીક

પડશે. કારણ, તેથી બાળકના અંગની ગરમી સચવાઇ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં. અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે બાળક જાતે બહુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠંડીની અસર બહુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જેટલી કાળજી લઇએ તેટલી થોડી છે. ફક્ત ઠંડીની અસરથીજ જેટલાં બાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમાં મરી જાય છે તેટલાં બીજાં કોઇ કારણથી મરતાં નથી.

કુડતાંની ઉપર વળી કેટલાક લોકો ઝભ્ભો પહેરાવી તેને લાંબા પટી જેવા કેસ હોય છે. તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી બાંધી દે છે. માથાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર કંઇ રૂમાલ બાંધે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી મગજને ગરમી લાગે છે. બાળકનું માથું તો જેમ બને તેમ ઠંડું રાખવું જરૂરનું છે. માટે સૈાથી સરસ રીત તો એજ છે કે માથું ખુલ્લું રાખવું.

બાળકને કપડાં પહેરાવ્યા પછી તેને ઘોડીયામાં અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સુવાડવું. સંભાળ લેવી કે તેનું ઘોડીયું એવી રીતે મૂકાય કે તેના શરીર ઉપર થઇ પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય.

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને ઉચકી થાને વળગાવવું. આપણા લોકો સાધારણ રીતે પ્રસુતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી બાળકને ધવરાવતાં નથી અને તેને ગોળનું કે પતાસાનું પાણીજ પાય છે, તે ભૂલ છે. પ્રસુતિ પછી એકએક કલાકમાં બાળકને ધવરાવવાથી મા તથા બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાનમાં એક જાતનું ચીકણું દૂધ (ચીક) ભરાયલું હોય છે તે બચ્ચું ધાવી લે છે તેથી થાન હલકાં પડે છે અને તેમાં નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે. કારણ, થાન અને ગર્ભાશય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતંતુઓનો એવો સંબંધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી બાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે અને તેથી તે જ્યારે માના પેટમાં

હતું ત્યારે તેના પેટમાં મેલ ભરાઇ રહેલો હતો તે બહાર નીકળી આવે છે. જેમ તુર્તની વીઆએલી ગાયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બળી થાય છે તેમ તુર્તની સુવાવડી સ્ત્રીનું દૂધ પણ ચીકણું હોય છે, અને તેથી તેમાં રેચક ગુણ હોય છે.

બાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે. ત્રીજા દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવો જોઈએ. જો જન્મ્યા પછી તુર્ત બાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામાં આવે તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ પાવું.

બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી **નિયમિત રીતે બબ્બે કલાકે** ધવાડવું જોઇએ, અને જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કલાકોનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો જોઇએ. અહીં હાલ આપણા લોકોમાં દાખલ થયલી એક મોટી બદી વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણા સુધરેલા લોકોમાં, મુખ્યત્વેકરી **પારસીઓમાં એ બદી** બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે. તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે. તે એ છે કે ઘણીખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાનાં બચ્ચાંઓનો અને સાથે સાથે પોતાની તનદુરસ્તીનો પણ ભોગ આપે છે. તેઓને બહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમાં ફરવા હરવાનું ગમે છે, અને તેમાં બચ્ચાંઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા તરીકેની પોતાની ફરજ ભૂલી જઇ બચ્ચાંઓને કાંતો પારકાંને સ્વાધીન કરે છે કે કાંતો જાનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે. એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામાં મોટી મોજ—પોતાના બાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ—ગુમાવી દે છે, તેનું તેઓને ભાન પણ રહેતું નથી. પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરી મોટાં કરવાં એ પોતાની સૌથી મોટી અને **સૌથી પવિત્ર ફરજ** તેઓ ભૂલી જાય છે અને છેવટે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાનાં બચ્ચાં તરફનો મીઠો પ્યાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી. કારણ, બચ્ચાં સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઇ ઉપરજ પ્યાર કરતાં શીખે છે.

અલબત્ત જ્યાં તનદુરસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન શકાય અથવા જ્યાં દાકતર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે અમારૂં કંઈજ બોલવું નથી પણ જ્યાં કુદરતે સારી તનદુરસ્તી બક્ષી હોય અને દૂધ ભરપૂર આવતું હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે ઘણું હીણપસ્તી ભરેલું કહેવાશેજ. તેઓ ગરીબ મુંગા જાનવરોનુંજ અવલોકન કરશે અથવા હમેશાં સ્વભાવે ક્રુર અને ફાડી ખાનારાં હોય એવાં (વાઘ, વરૂ જેવાં) જનાવરો તરફ નિઘાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની પ્રેરણા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી પોતાનાં બચ્ચાંને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સારૂં નરસું વિચારી શકે એવી બુદ્ધિમાન સ્ત્રીઓએ પોતાના પશુ બાળક તરફ કઠણ દિલથી વર્તવું શું બરાબર કહેવાશે ? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સગવડનો કંઇ પણ વિચાર ન કરતાં પોતાના બાળકને શાથી સુખ થાય તેનોજ વિચાર સર્વોપરી ગણવો જોઇએ. પોતાની સગવડે મરજીમાં આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો થાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાનું માથે લેવું નહીં જોઇએ, કારણ તેથી બચ્ચાંની તબિયતને નુકશાન થયા વિના રહેશે નહિ અને વખતે તેનું મરણ પણ નિપજશે. માનું દૂધ ધાવેલું બચ્ચું કેવું સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરેલાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ કેટલું મોટું છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું જોઇએ. કુદરતે દૂધનો ખોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કીધો છે કે તેમાં શરીરના બંધારણ માટે જોઇતા ત્રણે જાતના (ચરબીવાળા, આલ્બ્યુમેન વાળા પદાર્થો) આવી જાય છે. માણસ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકો ભેગા કરી લેવા પડે છે. વિલાયતનાં કેટલાંક મોટાં શહેરોમાં અનાથ બાળકાશ્રમ હોય છે. ત્યાં માના દૂધ વગર ઉછરેલાં બાળકોમાં સેંકડે ૫૦ થી ૬૩ ટકા જેટલાં મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રથમથીજ ધવાડનારીઓ રાખી બાળકોને ઉછેરવામાં આવે

છે ત્યાં સેંકડે ૩૪ થી ૩૫ ટકા મોતનું પ્રમાણ આવે છે. આ સર્વે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ પોતાના બાળકને ધવરાવવાની આદંન ફરજ છે અને તે ફરજ બજાવતાં તેમણે મજબૂત કારણો સિવાય પાછાં હઠવું ન જોઇએ.

પ્રસુતિ નજદીક આવવાના દિવસોમાં સ્ત્રીઓનાં થાન ઘણાં મોટાં થઇ તેમાં દૂધ ભરાય છે તે સર્વેને માલમ છેજ. કેટલીક સ્ત્રીઓને એમ છતાં પ્રસુતિ પછી બે ત્રણ દહાડા પછી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અંગમાં જરાક તાવ જેવું જણાય છે. થાનો મોટાં થઇ તેમાં ગાંઠા ગાંઠા માલમ પડે છે અને તે ઉપર આસમાની રંગની શિરાઓ ઉપસેલી જણાય છે. બોટણીઓ જરાક ઉંચી ટટાર થાય છે અને થાનમાં ખેંચાવો તથા સહેજ દુખાવો પણ થાય છે. આ દુખાવો કોઇ કોઇ વાર છેક બગલ સુધી પહોંચે છે. બાળકને એકવાર ધવરાવ્યા પછી આ સર્વે નિશાનીઓ નાબુદ થઇ જાય છે.

પહેલ વહેલું દુધ પાછળથી આવતાં દૂધ કરતાં જરાક વધારે ઘેરા પીળા રંગનું હોય છે અને તેની અસર આપણે પ્રથમ જોઇ ગયા તેમ બાળકને દસ્ત સાફ લાવનારી થાય છે. પહેલુંજ છોકરૂં થયું હોય ત્યારે અથવા જેઓને પ્રસુતિ પછી બે ત્રણ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતું નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં થાને તે દિવસોમાં બાળકને વારેઘડીએ વળગાડવું નહીં; કારણ તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી થાન મ્હોંમાં લેશેજ નહીં. વળી એટલી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે પહેલા બે દિવસોમાં એકાદ બેવાર પણ બાળકને વળગાવવામાં ન આવે તો થાનોમાં ઘટિત પ્રકારની ઉશ્કેરણી પેદા થશે નહીં અને તેમાં લોહીનો પ્રવાહ બરાબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જેટલું જોઇએ તેટલું ન આવે એવો સંભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસંગે પહેલા એક બે દિવસ સુધી બાળકને ફક્ત છ કલાકે ધવરાવી વચમાંના વખતે તેને ગધેડીનું તાજું દોહેલું દૂધ અગર ગાયનું દૂધ આપવું.

ગાયનું દુધ નર્યુંજ આપવાનું નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

ભાગે ઉકાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાખી, સહેજ ખાંડ નાખી દર બબે કલાકે આપવું. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવા સારૂ પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની બાટલી (ફીડીંગ બૉટલ) પૂરેપૂરી ભરી પાઇ જોવું અને જ્યારે તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવું કે હવે તેને જોઇએ તેટલું દૂધ મળી ચૂકયું છે. છેક ન્હાનાં બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચી મુજબજ દૂધ લે છે. પોતાની મેળે વધારે લેતાં નથી. માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવું તેનો મિજાન જોવો અને તે પ્રમાણે દર વખતે તાજું તૈયાર કરી આપતા જવું. આપણા લોકો ઘણુંકરી છીપોલીવડે અથવા નાની ચમચીવડે દૂધ પાય છે તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને જોઇએ તે કરતાં વધારે આપવાથી તેનું પેટ ફૂલી જઇ બાદી થાય છે.

એકવાર મા દૂધ આપવા માંડે કે તુર્ત ગાયનું દૂધ બંધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવરાવવાનું શરૂ કરવું. આપણા લોકો આ બાબતમાં જોઇએ તેટલી કાળજી રાખતા નથી અને બાળકને **જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ** પાડે છે. જરાક તે રડયું કે તુર્ત તેને છાનું રાખવા થાને વળગાડી દે છે. એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, બાદી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે. ઘણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવાં બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર સમજણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યા કરે છે પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનું મૂળ કારણ તો એ છે. બાળકનું પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનું દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે. આવી વખતે નિયમિત રીતે બબે કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વે નિશાનીઓ જલદી નાબુદ થઇ જઇ બાળક વગર દવાએ સારૂં થઇ જાય છે.

પ્રસૂતિ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બબે કલાકનો નિયમ ઘણી સખ્તાઇથી પાળવામાં ન આવે તો મા અને છોકરૂં એ બન્નેની તબિ-

યત બગાડવા સંભવ રહેશે. કારણ, તેમને બન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોયછે. પહેલા મહિનામાં દિવસે દર બબે કલાકે અને રાત્રે દર ત્રણ કે ચાર કલાકે બાળકને ધવરાવવું. આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તેા માની તનદુરસ્તી બગડશે તેથી દૂધ પણ બગડી બાળકનેા ઉધરભાવ જેવેા જોઇએ તેવેા થશે નહીં અને તે નબળું રહેશે.

ધવરાવવાનેા સૈાથી સારેા વખત બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે. તેને પૂરતું દૂધ મળ્યું એટલે પાછું તુર્ત તે ઉંઘીજ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ધવરાવતાં ધવરાવતાંજ તેના મ્હેાંમાં બેાટણી રહેવા દઈ પેાતાના ખેાળામાંજ તેને ઉંઘી જવા દે છે. એ ટેવ ખેાટી છે આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મ્હેામાં બેાટણી આવ્યા વગર તે કેાઇ દહાડેા ઉંઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતાં ઘણેા ત્રાસ થયા વિના રહેતેાજ નથી. આવી કુટેવેા બચ્ચાંને સહેલાઇથી પડી જાય છે, પણ એકવાર તે પડી કે પછી છેાડાવવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડેછે. માટે આવી ન્હાની બાબતેાને નજીવી ન ગણતાં પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવું, નહીં તેા આગળ જતાં તેમની પેાતાની તબિયત લથડસે,

પહેલેા મહિનેા પૂરેા થયા પછી દર બબેને બદલે અઢી અઢી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવું અને ધીમે ધીમે વચમાંના વખતનેા ગાળેા વધારતા જઇ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનેા કરવેા. આમ કરવાથી ધીમે ધીમે બાળકને ચાર પાંચ કલાક સામટા સુઇ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે.

દૂધીઆ દાંત આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનું જ ચાલુ રાખવું. દાંત આવવા માંડયા એટલે સમજવું કે હવે તેની હેાજરી બીજી જાતનેા ખેારાક પચાવવાનેા શક્તિવાન થઇ એટલે પછી તેને મેલીન્સફુડ, બિસ્કિટ, પાંઉના મીઠા ટેાસ્ટ (રસ્ક), ચાવલ વિગેરે ખેારાક આપવાનું શરૂ કરવું. ઘણું કરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી જાતના ખેારાકેા પૈકી એકાદજ માફક આવી જાય છે. બીજા આવતા નથી, માટે કયેા ખેારાક માફક આવે છે

તે અનુભવ ઉપરથી શોધી કાઢી તેજ આપવો.

નવમાથી દસમા મહિના સુધીમાં ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતાં પંદર કે અરાઢ મહિના સુધી બચ્ચાંને ધવાડયા કરે છે. આમ કરવાનું કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. તેમ બનવાનું કંઇ પણ કારણ નથી. ઉલટું ઘણીવાર એમ જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદ્દત લંબાવે છે છતાં તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતાં ધવાડયા કરવાથી છોકરાંને સારૂં દૂધ મળતું નથી એટલુંજ નહીં પણ તેમની પોતાની તબિયત બગડી જાય છે.

કેટલે મહિને ધવાડવાનું તદન બંધ કરવું જોઇએ તેને માટે કંઇ ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકાતો નથી. ઘણાં કારણોને લીધે અમુક મુદતે તેમ કરી શકાતું નથી પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બન્નેની તબિયત જો તનદુરસ્ત હોય તો નવમેથી દશમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. પરંતુ બાળક જો બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનું પાસું હોય અને તેને માટે મજબૂત બાંધાવાળી તથા તનદુરસ્ત ધવાડનારી આયા રાખી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવું ઠીક પડશે. માત્ર એમ કરતાં તે ઓરત (આયા)ની તબિયત જરાક પણ લથડતી જણાય તો ધવરાવવાનું તુર્ત બંધ કરવું જોઇએ. ધીમે ધીમે ઉપરનો ખોરાક વધારતા જઇ ધવડાવવાનું ઓછું કરતાં જવું.

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દૂધ આપવું જોઇએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં. કારણ, જૂદાં જૂદાં છોકરાંઓની હોજરીનું બળ જૂદું જૂદું હોય છે તેથી કોઇને વધારે દૂધ જોઇએ અને બીજાને થોડાથી ચાલે છે. પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આશરે ત્રણ આંઉસથી વધારે દૂધ પાવું નહીં. એ કરતાં ઘણું વધારે પાવા માંડે તો બાળકની તબિયત જરૂરજ લથડશે; તેનું પેટ ફૂલી મોટું થતું દેખાશે અને તેની

પાચનશક્તિ કમી થશે. માટે હર વખતે કાળજી રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં ઘણું વધારે બાળકને ધવરાવવામાં આવે નહીં.

ધવાડનારી દાયાઃ—કેટલીક વખતે ચોક્કસ કારણોને લીધે એક સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવાડી શકતી નથી ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેરવા કરતાં બની શકે તો કોઇ બાઇને રાખી તેની પાસે ધવરાવવું ઠીક પડશે. આ માટે કેવી દાયા પસંદ કરવી જોઇએ તે જાણવાની અગત્ય છે. આ પસંદ કરવાનું કામ ઘણું કરી દાક્તરને કરવું પડે છે છતાં પોતાનાં બચ્ચાંની દાયાને માટે કયી કયી બાબતો માતાએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ. તે અત્રે ટુંકમાં જણાવીશું.

પ્રથમ તો તે ઉમ્મરે જુવાન હોવી જોઇએ એટલે વીશથી ત્રીસ વર્ષની હોવી જોઇએ. કારણ, એ ઉમ્મરની સ્ત્રી ઘણું કરી તનદુરસ્ત હોયછે.

બીજી બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચાં થયેલાં હોવાં જોઇએ અને તેમને તેણે ધવાડયાં હોવાં જોઇએ. પહેલવહેલું બચ્ચું થયું હોય એવી દાઇ રાખવાના કરતાં એકાદ બે બચ્ચાં થઇ ગયાં હોય એવી બાઇ વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે. તેનું કારણ એક તો એકે તેને ધવાડવાનો અનુભવ હોવાથી તે પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવા શકશે અને બીજું તો એકે પહેલી વેતના કરતાં બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સારૂં અને પુષ્ટિકારક હોય છે.

ત્રીજી તપાસ તેનાં બચ્ચાંની લેવાવી જોઇએ. જે બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની ઉમ્મર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન જોઇએ. જો વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઇ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનું દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતું જાય છે. માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાંને ધવાડનારી દાઇ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનું બચ્ચું હોય તો તે નિરૂપયોગીજ છે. કારણ, તેનું પરિણામ એજ આવે છે કે પેલાં (નવાં) બાળકને બાદી

થઇ તેને અપચો થયા વિના રહેતોજ નથી. તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં ઉપરજ પ્રસૂતિ થયેલી હોય એવી સ્ત્રીના તાબામાં પાંચ છ મહિનાનું છોકરૂં ધવરાવવા માટે સોંપવામાં આવે તો તે પણ ભૂલ ભરેલું ગણાવું જોઇએ, કારણ, તેથી એવું થશે કે મોટાં છોકરાંને વધારે ભારે અને જોસદાર દૂધ જોઇશું. તેને બદલે તેને નબળું દૂધ મળવાથી તે અડધું ભૂખ્યું રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં. માટે દાઇના પોતાના બાળકની અને જે બાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એક સરખી હોય એવી તજવીજ કરવી.

વળી દેખાવે તે દાઇ હૃષ્ટપુષ્ટ જોઇએ એટલે અંગે જાડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તનદુરસ્તી કેવી રહેછે, તેને કંઇ રોગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાક્તર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ, કારણ, કેટલાક રોગ ચેપી હોય છે અને તુર્ત બચ્ચાંને તે રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. જો તેને ક્ષયની કે કંઠમાળની બિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદ્દન નાલાયક ગણાવી જોઇએ. ગરદન ઉપર બન્ને બાજુએ સુઝેલી નાની ગાંઠો હોય અથવા તે ગાંઠો પાકી ફૂટી જઇ તેનાં ચાઠાં પડયાં હોય તો તે કંઠમાળની બિમારી સમજવી, વિસ્ફોટકને માટે તેનાં દાંત, પારા, ચામડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે.

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાંત સારા મજબૂત હોઇ તેના મ્હોંમાંથી કોઇ તરેહની વાસ આવવી ન જોઇએ.

તેનાં થાન મધ્યમ કદનાં હોવાં જોઇએ એટલે બહુ મોટાં નહીં તેમજ છેક ન્હાનાં પણ ન જોઇએ. બહુ મોટાં હોય તો તેમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે ચરબીનો ભાગ છે એમ સમજવું. તે દાબી જોતાં કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં માલમ પડવાં જોઇએ અને તેની ચામડી ઉપર, એક બાજુએથી નીકળી બીજી બાજુ સુધી લંબાયલી લીટીઓ એક બીજાને ઓળંગી જતી દેખાવી જોઇએ. થાનની ડીટડી મોટી અને બહાર નીકળી આવેલી હોવી જોઇએ. જો તે બેસી ગયલી અથવા થાનમાં દબાઇ ગયલી હોય તો બચ્ચું

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમાં તેના મ્હો-માંથી છૂટી જશે.

થાન તપાસ્યા પછી એકાદ ચમચીમાં તેનું થોડુંક દૂધ કઢાવી તપાસવું જોઇએ. તે પાતળું પાણી જેવું, સહેજ આસ્માની ઘોળા રંગનું અને સ્વાદે મીઠું હોવું જોઇએ.

વળી તેને છેલ્લું છોકરૂં થયા પછી તે દૂર બેઠી છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી જોઇએ. આવી સ્ત્રીઓ ઘણીવાર પોતે દૂર બેસવાની વાત છૂપાવે છે માટે તે બદલ બારીક તજવીજ કરી ખાત્રી કરવી જોઇએ. દૂર બેઠા પછી દૂધ ઓછું પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીઓને ખબર હોતી નથી. ઉલટું તેઓ એમ માને છે કે ૠતુ આવ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક બને છે પણ તે માનવું ભૂલ ભરેલું છે જો તપાસમાં એમ માલમ પડે કે સુવાવડ પછી થોડાજ મહિનામાં તે દૂર બેઠી છે તો પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનું કામ સોંપવું નહીં.

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છઠ્ઠે સાતમે મહિને તે દૂર બેસવા માંડે તો પછી તેને બદલી બીજીને રાખવાની જરૂર નથી કારણ, છોકરૂં એટલું મોટું થયા પછી થોડાજ વખતમાં તેને દાંત આવવા શરૂ થશે અને ત્યાર પછી તેને કંઇ બીજો ખોરાક સહેલાઇથી આપી શકાશે. એવું હોય તો તે સ્ત્રી દૂર બેસે તે દરમ્યાન ગાયનું દૂધ કે મેલીન્સફૂડ વિગેરે બીજો ખોરાક ભેગાભેગો આપવો.

તનદુરસ્તી શિવાય બીજી બાબતની તપાસ કરવાની હોય છે તે એકે તેની ચાલ ચલકત સારી હોવી જોઇએ. તેને દારૂ પીવાની લત ન જોઇએ. તેમજ તેને સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુફ રાખવાની ટેવ હોવી જોઇએ. તેનો સ્વભાવ આનંદી, ભોળો તથા ભડભડયો હોવો જોઇએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઇએ. આમ ન હોય તો બાળક જેમ મોટું થતું જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવો પડવા સંભવ રહેશે

દાઇની પરીક્ષા સંપૂર્ણ રીતે કરાવ્યા પછી તેનાં છોકરાંની પણ તપાસ

કરાવવાની જરૂર છે. છોકરાંના શરીર ઉપર કોઇ જાતનાં ચાઠાં હોય, તેના સફરાની આસપાસનો ભાગ લાલ અને છોલાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વહ્યા કરી તેનાથી બરાબર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉપદંશ-વિસ્ફોટક) ની બિમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઇ તરીકે રાખવી ન જોઇએ.

આ સિવાય વળી દાઈના ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે દાઇને જેમ સારૂં મનભાવતું અને પેટ પૂરતું ખાવાનું મળે તેમ તેને દૂધ સારૂં આવે અને તેથી બચ્ચું સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઇને મિષ્ટાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ભારે ખોરાક ખવાડે છે; પણ એ વિચાર બહુ ભૂલ ભરેલો છે. જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઇ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમાં ફક્ત બેવાર ખાનારી હોય છે. વળી તેઓનું અન્ન હમેશ સાધારણ હલકા પ્રકારનું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને આપણે જ્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને લીધે તેમનું દૂધ બગડવાનુંજ; માટે દાઇને તેનો હમેશનો ખોરાકજ હમેશના નિયમ પ્રમાણેજ ખવાડવો. એટલુંજ નહીં પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકેલી રાખવી. ફક્ત બેસાડી રાખવી નહીં; કારણ કે તેથી પણ તેનો ખોરાક પાચન થઇ શકશે નહીં. તેનો હમેશનો ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો. દાક્તરની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહીં.

દાઇને દરરોજ સવારે ન્હવાડી તેને સાફ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. કોઇ પણ રીતે તેને ગંદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામાં એક કે બે વાર તેને અર્ધો કલાક કે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવી જોઇએ. વળી ઘરમાં પણ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવું જોઇએ. આખો દિવસ અયાશીપણે

બેસાડી રાખવાથી ઉલટી તેની તબિયત બગડશે.

કોઇ કારણસર એક દાઇને બદલી બીજી રાખવાની જરૂર પડે તો તે બીજી શોધી રાખી નક્કી કરતાં સુધી પહેલીને તે બાબતની ખબર પડવા દેવી નહીં; કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનું મન અસ્વસ્થ થશેજ અને તેનું દૂધ બગડશે, અને પરિણામે બાળકની તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેશેજ નહીં.

જો દાઇ ધવરાવવાનું કામ કરતી હોય તે દરમ્યાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તો તે બાબતની ખબર પડતાંજ તેને દૂર કરવી જોઇએ.

ટુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે દાઇની ઉપર હમેશાં બારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીફતથી કે તેના મનમાં કોઇ રીતે ઓછું ન આવે અને આપણું ધારેલું કામ થાય.

જો એક સ્ત્રી પોતે પોતાના બાળકને ધવાડવા અશક્ત હોય અને પોતે ગરીબ હોવાથી બીજી સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખવાની જોગવાઇ ધરાવતી ન હોય તો પછી બાળકને **બીજાં દૂધ ઉપર ઉછેરવાં** શિવાય બીજો ઇલાજ રહેતો નથી. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ પોતે પોતાનાં બાળકને ધવરાવવું એ સૈાથી ઉત્તમ માર્ગ છે. દાઇ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં ઓછો ઉત્તમ છે. બીજાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું એ સૈાથી કઠણ છે, કારણ, તેમાં ઘણી બાબતો સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી. માટેજ આપણાં મોટાં શહેરોમાં બાળકના મરણનું પ્રમાણ અતિશય મોટું હોય છે; તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમાં નડતી સર્વે મુશ્કેલીઓ બારીક રીતે જાણી તેને ઘણી સંભાળથી દૂર કરવી જોઇએ.

ત્રણ જાનવરોનાં દૂધ—ગધેડીનું, બકરીનું, અને ગાયનું—બાળકને પાવાને માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને તેઓને બરાબર તજવીજથી નિયમસર આપવામાં આવે તો ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે. આ ત્રણ પૈકી ગધેડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણે દરજ્જે મળતું આવે છે,

અને તેથી તે સૌથી વધારે ઉપયોગી થઇ પડવા સંભવ છે પરંતુ તે મળવું બહુ મુશ્કેલ છે અને તેમાં ખર્ચ ઘણો વધારે થાય છે, તેથી ઘણાજ થોડા લોકો તે વપરાશમાં લઇ શકે છે. ગધેડી કરતાં બકરીનું દૂધ ઓછું ઉપયોગી છે. તે પણ ઘણી વખત પૂરતા પ્રમાણમાં મળવું કઠણ પડે છે માટે તેનો પણ ઝાઝો ઉપયોગ થઇ શકતો નથી. તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસંગે ગાયનુંજ દૂધ વાપરવામાં આવે છે. તેમાં માણસના દૂધ કરતાં ચિકાશનો ભાગ વધારે અને ખાંડનો ભાગ ઓછો છે અને "કેઝીન" નામનું એક તત્વ કે જેની મદદથી દૂધનું પનીર બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. માટે બાળકને તે બરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આપે તે હેતુથી તેમાં બાળકની ઉમ્મર મુજબ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે.

હાલના વખતમાં દરેક જાતના ખોરાકમાં કંઇને કંઇ ભેગ કરવામાં આવે છે, તે કારણથી મોટાં શહેરોમાં ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું બહુ કઠણ થઇ પડે છે. ઘણીવાર તેમાં પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે, પરંતુ હાલ લોકોનું સામાન્ય જ્ઞાન વધતું જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે તેથી મુંબાઇ જેવાં મોટાં શહેરોમાં "ડેરી" ઓમાં ચોખ્ખું દૂધ મોંઘે ભાવે મળી શકે છે, પણ બીજાં શહેરોમાં તેમ બનતું નથી,

ચોખ્ખું દૂધ (પાણીના મિશ્રણ વગરનું) હોય તો પહેલા દશ બાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવું. ત્યારપછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી બે ભાગ દૂધે એક ભાગ પાણી નાખવું, ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઇ સાડાચાર કે પાંચ મહિના થયા પછી નવુંજ દૂધ આપવું, દર વખતે અંદર જરાક ખાંડ નાખવી, આ દૂધ પાતી વખતે ટંડું આપવાનું નથી, પણ તાજું દૂધ લઇ તેમાં ઉકાળેલું પાણી ભેળી આપવું કે તેથી દૂધમાં આપણા અંગના જેટલી ગરમી આવે, જો પાણી ભેળ્યા વગર દૂધ આપવું હોય તો તે એક વાડકીમાં નાખી તે વાડકીને ઉના પાણીથી ભરેલી એક તપેલીમાં મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોંચી

તે ગરમ થશે. બનતાસુધી એકજ ગાયનું દૂધ લેવું જોઇએ, બે ત્રણ ગાયનું ભેગું કરેલું દૂધ આપવું નહીં, એક જગ્યાએથી મંગાવેલું દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તજવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મંગાવ્યા કરવું ઠીક પડશે.

શરૂઆતમાં થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આંઉંસ જેટલુંજ દૂધ આપવું, ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી બાળકની તબિયત બગડેછે અને એકવાર તેમ થયું કે પછી તે સુધરવી બહુ કઠણ થઈ પડે છે, માટે પ્રથમથીજ સંભાળ રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપચો પણ થાય નહીં, આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આંઉંસ પ્રમાણે દર વખતે આપવું ઠીક થશે. ત્રણેક મહિનાનું થયા પછી ચાર આંઉંસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી. વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણું જાળવવા કહ્યું તેમ આમાં પણ કરવું જોઇએ, પ્રથમ દર બબ્બે કલાકે દૂધ પાવું, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવું. એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ બાળકને રાખવાથી તે જેવું જોઇએ તેવું સારી રીતે ઉછરી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાય છે અથવા બીજો કંઈ નક્કર ખોરાક જેવો કે બિસ્કિટ, પાઉં વિગેરે આપે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે બાળકની પાચન શક્તિ બગડે છે; માટે આવું કદીપણ કરવું નહીં. ઇશ્વરે દૂધ એ એક એવી અજાયબ ચીજ બનાવી છે કે તેમાં શરીરના બંધારણ માટે જોઈતાં સર્વ તત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતાં સુધી બચ્ચાંને દૂધ શિવાય કંઇપણ આપવું નહીં. આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર ઉછરેલાં છોકરાંની તનદુરસ્તી, દૂધ ભેગા બીજા નક્કર ખોરાક ખવરાવેલાં છોકરાં કરતાં ઘણી સારી રહે છે.

બાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છેઃ—૧. ચમચાવડે થોડું થોડું પાવાની. ૨. બાટલીવડે પાવાની. પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે છે

પણ તે રીત સારી નથી. કારણ કેટલીકવાર એમ બને છે કે અણઘટતી ઉતાવળ થવાથી: અગર બાળક આડું અવળું થવાથી તેને અંતરસ જાય છે અથવા તેના અંગ ઉપર દૂધ ઢોળાય છે. વળી ચમચા વડે પાતાં દર વખતે કેટલીક બચ્ચાંના મ્હોંમાંની લાળ બહાર નીકળી જાય છે. લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હદથી જ્યાદા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તો દૂધ પચવામાં હરકત આવે છે અને તેથી આખરે બાળકને નુકશાનજ થાય છે. માટે પહેલેથીજ બાટલીવડે દૂધ પાવાનું શરૂ કરવું ઠીક પડશે.

કેવી જાતની બાટલી વાપરવી તેને માટે ઝાઝું વર્ણન કરવાની જરૂર નથી. બજારમાં ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની બાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનું વખાણ કરવામાં આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવું કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ગમે તે જાતની બાટલી લ્યો પણ તેમાં ફક્ત સંભાળ એટલીજ લેવાની હોય છે કે તે હમેશાં તદ્દન સાફ રાખી શકાય એવી હોવી જોઇએ. જો બાટલીને હમેશાં તદ્દન સાફ ન રાખવામાં આવે તો પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંનું મ્હોં આવી "આગળુ" નો રોગ થશે એટલે જીભ તથા મ્હોં ઉપર એક જાતનો સફેદ થર બાઝી જઇ તેમાં ચાંદીઓ પડશે અને તેથી બચ્ચું ઘણું હેરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે; માટે બાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી રાખવી જોઇએ.

ઘણીવાર એક વખત દૂધ પાયા પછી બાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામાં આવે છે. તેમ કરવાથી તેની અંદર રહી ગયેલાં દૂધનાં ટીપાં બંધાઈ જઈ તે દૂધ ખાટું થઇ જાય છે. બીજી વખતે દૂધ પાતી વખતે જ્યારે બાટલી ફરી ભરવામાં આવે ત્યારે પેલા ખાટા દૂધની અસર તાજા દૂધ ઉપર થઇ તે પણ બગડે છે અને તેથી તે પીતાં બચ્ચાંની પાચનશક્તિમાં બીગાડ થાય છે. એટલા માટે એકવાર દૂધ પાયા પછી બાટલીમાંથી દૂધનાં જરાકે જરાક રજકણ ધોવાઈ જાય એવી તજવીજ

કરવી જોઇએ અને તે એજ કે બાળક દૂધ પી રહ્યું કે તુર્ત બાટલીને ખૂબ ગરમ પાણીમાં મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો બુચ અને નળી અથવા બેાટણી કાઢી નાખી તે પણ ગરમ પાણીમાં નાખી દેવાં. આ ગરમ પાણીમાં થોડુંક કૉન્ડીઝ ફ્લુઈડ (ચાર ગ્રેન પોટાશ પરમૅન્ગૅનેસ અને એક આંઉસ પાણીનું મિશ્રણ) નાખવાથી તેની અંદર નાંખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે.

બાળકને એકવાર જોઇએ તેટલુંજ દૂધ તૈયાર કરી બાટલીમાં ભરવું. વારેઘડીએ બનાવવાની કડાકૂટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલું બધું કદીપણ તૈયાર કરી રાખવુંજ નહીં. આવી કાળજી લેવાથી બાળની તનદુરસ્તી સારી રહી તેને નુકશાન થતું અટકશે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતાં બાળકની તબિયત બગડે છે અને તેનો ઉધરભાવ જેવો જોઇએ તેવો થતો જણાતો નથી. આવું થાય તો તેને કંઈ બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડશે. માટે આવી વખતે દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ. તેમ છતાં ઉપર કહેલી બાબતો ઉપર જો પૂર્ણપણે લક્ષ આપવામાં આવે તો ઘણુંખરાં દૂધ પાઈ ઉછેરેલાં બાળકોની તબિયત હાલના કરતાં ઘણી સારી રહી તેમનું મરણનું પ્રમાણ હાલના કરતાં ઘણું ઓછું રહે એમાં શક નથી.

બાળકને ધવાડતી વખતે અથવા દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણીવાર અણસમજથી ઘુંટણ ઉપર બચ્ચાંને છેક છતું સુવાડી દૂધ પાવામાં આવે છે. આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની નાંટીમાં ઉતરી જઈ તે ગુંગળાઈ મરવાનો સંભવ રહે છે માટે આવી રીતે બચ્ચાંને સુવાડવું નહીં, પણ એક ઘુંટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુંટણ અને બાળકના માથા વચ્ચે, હાથ કોણીમાંથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સુવાડવું એટલે તેનું માથું તેના શરીરની સપાટી કરતાં ઊંચું રહેવાથી તેને અંતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઈથી ઉતરી જશે. દૂધ પાઈ રહ્યા પછી તેને સંભાળથી ઊંચકી

ઘોડીયામાં અથવા બિછાનામાં સુવાડી દેવું. કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પાઇ રહ્યા પછી બાળકને ઘુંટણું ઉપર બેસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવું ભૂલ ભરેલું છે તેથી તેને આચકા આવવાથી ઉબકા આવી ઉલટી થાય છે; માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવું જોઇએ.

આગલા દૂધીઆ દાંત આવવા માંડે કે દૂધની સાથે સાથે તેને બિસ્કિટ, પાંઉના ટોસ્ટ, ચાવલ, દાળ વિગેરે આપવા. દાઢો આવે એટલે ખોરાકમાં હજુ વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવું, એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માંસનો ખોરાક આપવાને હરકત સરખું નથી અલબત દૂધ તો ચાલુ રાખવું પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીનો સેરવો અગર મટનની "ગ્રેવી" માં થોડાક બાફેલો પટેટા ચોળી આપવા અગર અડધું બાફેલું ઇંડું બપોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી. કોઈ કોઇવાર કંઈ પાકો મેવો થોડાક આપવાથી નુકશાન થવાનું નથી માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાંના ઠળીઆ વિગેરે બધું કાઢી નાખવામાં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ, આલુ, અખરોટ વિગેરે કઠણ ઠળીઆ વાળો સૂકો મેવો અગર દાઢમ જેવો ઠળીઆ વાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહીં કારણ, તેને તે પચવો કઠણ થઈ પડશે અને તેની તબિયત બગડશે. પહેલા દાંત આવતી વખતે ઘણું કરી બચ્ચાંને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત બગડે છેજ. કોઇકિજ એવાં નશીબવાન હોય છે કે તેને કંઈ હરકત થતી નથી. આવી વખતે ઘણું કરી ઝાડા ઉલટીની બિમારી થાય છે. તે ચલાવ્યા ન કરતાં તેની તુર્ત દવા કરવી. દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખૂબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જરાપણ ઝાડા જેવું માલમ પડે કે ખોરાકમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરી જોવો અને તેથી ઝાડો બંધ ન થાય તોજ દવા આપવી, પહેલાં, દૂધ સાથે આરારૂટની પાતળી કાંજી કરી આપી જોવી, તેથી એકાદ દહાડામાં ઝાડો બંધ ન થાય તો પાણી સાથે આરારૂટની કાંજી કરી આપવી અને માંસનો ખોરાક બંધ કરવો. આ પ્રમાણે

એક બે દિવસ કરી જોવું દૂધને બદલે થોડીક મલાઈ ખાવા આપવી અથવા દૂધમાં થોડુંક ચૂનાનું પાણી આપવું. ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનું પાણી નાંખવું.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે દાંત આવતી વખતે ઝાડો વધારે થવાને બદલે ઉલટો રોકાઈ જઈ કબજીયત થાય છે. આવું થાય તો દૂધમાં થોડોક "કૅલ્સાઇન્ડ મૅગ્નીઝીઆ" નાખવો. દોઢ પાશેર દૂધમાં એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) ઉંચકી શકાય એટલો મૅગ્નીસીઆ નાખીને પાઈ દેવું. પાકો લીલો મેવો આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી જોવો.

બચપણમાં ઉધરભાવ ઘણો ઝડપથી થતો હોવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતાં, મોટા માણસ કરતાં બચ્ચાંને વધારે ખોરાક જોઇએ છે. પરંતુ દિવસમાં ચાર વખત તેને ખાવાનું આપેલું બસ થશે. એ ચાર વેળા એવી રીતે મૂકરર કરવી જોઇએ કે એકવારનું ખાધેલું પૂરેપૂરૂં પચી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય. એ વેળાની દરમ્યાન તેને ત્રુટક ત્રુટક ખાવાનું આપ્યા કરવું નહીં. ચાર વખતનો ખોરાક પૂરો નહીં પડતો માલમ પડે તો પાંચવાર આપવું પણ તે સર્વે નિયમિત રીતે થવું જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે વચમાં વચમાં બિસ્કિટ, ચણા, મમરા વિગેરે બાળકને આપ્યા કરે છે તે ભૂલ છે. તેથી તેની હોજરીને મુદ્દલ આરામ મળતો નથી અને તેને અપચો થઈ તબિયત બગડે છે. આમાં વાંક ફક્ત મા બાપનોજ કાઢી શકાશે.

ન્હાની ઉમ્મરે બાળકને પોતાનો ખોરાક ચાવ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવાની ટેવ હોય છે; માટે તેમને પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવી પછીજ ગળતાં શીખવવું જોઇએ. આ બાબતમાં મા જો પૂરતી કાળજી નહીં રાખે તો બાળકને ડબુસા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ખોરાક સાથે મ્હોંમાંની લાળ બરાબર નહીં મળવાથી તેની હોજરી ઉપર જોઇએ તેના કરતાં વધારે બોજો આવી પડશે. માટે આ ટેવ ટુંકેથીજ અટકાવવી જોઇએ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે બાળક જન્મનું અપચાને આધીન થઈ

તેને પાછલી જીંદગીમાં અતિશય દુખાવો તથા હેરાનગતિ ખમવી પડશે.

ગરીબ લોકોમાં ઘણાં છોકરાંને ન્હાની ઉમ્મરે દિવસમાં એક, બે કે તેથી પણ વધારે વાર ચ્હા આપવામાં આવે છે. તે ટેવ પણ ખોટી છે. ન્હાની વયમાં ચ્હા સારી નથી તેને બદલે દુધજ આપવું જોઇએ. કૉફી અગર કોઈ જાતના દારૂ કે બીજા દીલ ઉશ્કેરનારા પીણાને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ છે એમ સમજવું. બાળકને વળી ખૂબ ચીનું ગળગળતું અથવા ખૂબ મસાલેદાર ખાણું પણ આપવું નહીં.

સુઘડાઈ—સફાઈ:—બાળકની સંભાળ લેનારાં સર્વે માણસોએ સર્વે રીતની સુઘડાઈ રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે. પહેલાં થોડાં અઠવાડિયાં સુધી બાળકને દરરોજ કુકા પાણી વડે દહાડામાં બે વાર ન્હવાડવું. કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું હોય છે કે બાળકને ઠંડા પાણીથી ન્હવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠંડી ખમવાને શક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલ ભરેલું છે.

બાળકને ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમાં કુકા પાણીના ટબમાં બોળી રાખવું અને ધીમે ધીમે તે મુદત વધારતા જવું, આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર મધુરી અસર થાય છે, ગરમી દૂર થાય છે અને બાળક આનંદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે. કેટલીકવાર સાંજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઈ રડયા કરતું હોય તો તેને ન્હવાડવાથી તેના તંતુઓ ઉપર મીઠી અસર થઇ તે ખુશીથી ઉંઘી જાય છે.

ન્હવાડવાથી ચામડીમાંના છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુરસ્તી સારી રહે છે. વળી તેથી બાળકને વારે ઘડીએ શરદી થવાની ટેવ હોય તો તે દૂર થાય છે. એ સિવાય સાફસુફ રહેવાની ટેવથી તેમના મન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જુદી. પ્રથમથીજ ન્હાવાની ટેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમાં તેને ન્હાવામાં મજાહ લાગશે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેને તે વગર ચાલશેજ નહીં.

સવારે ન્હવાડતી વખતે હમેશા નરમ પ્રકારનો સાબુ વાપરવો; કારણ

બાળકની ચામડી બહુ નાજુક હોવાથી જરા જરામાં તેમાં ગરમીની અસર થઇ આવે છે. માટે ગ્લીસરીન કે વિનોલીઆ સાબુ વાપરવો. થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામાં બે વાર ન્હવાડવામાં આવતું હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાબુ વાપરવાથી ચાલી શકશે.

બાળકને ન્હવાડતી વખતે ઓરડાની હવા ઘણી ઠંડી ન હોય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. નહીં તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, ફેફસાંનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સંભવ રહેશે. આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ બાળકની માએ આગળ રહી તેને ન્હવાડવાની દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને તેને તેમાં આનંદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઇએ. ઘણાં બાળકોને ન્હાવાની ઘણી બ્હીક લાગે છે અને ટબમાં મુકતાંજ તેઓ રડવા માંડે છે માટે તે આયા તેને ન્હવાડતી હોય તે વખતે બાળકનું ધ્યાન બીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માએ કરવી જોઇએ.

ન્હવાડયા પછી તેને ફ્લૅનલના ટુકડામાં અગર ધાબળીમાં વીંટી લઈ તેનું શરીર બહુ સંભાળથી કંઈ નરમ કપડાં વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુંછવું કે તેથી તેની ચામડીમાં લોહી દોડી આવશે અને તેની તનદુરસ્તી સુધરશે. દૂધ પાયા પછી અગર ધવડાવ્યા પછી તુર્ત બચ્ચાંને કદી પણ ન્હવડાવવું નહીં. તેથી તેની તબિયત બગડયા વિના રહેતીજ નથી માટે નિદાન એક બે કલાક વચમાં જવા દઈ પછી ન્હવાડવું. સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે ન્હવાડી પછી ધવાડવું કે તે સુઈ જશે.

બહુ ન્હાનાં બાળકોને ન્હવાડ્યા પછી તેની બગલ, કાતરા તથા કુલાંને બહુ સંભાળથી લુછી કોરડાં કરવાં જોઇએ, નહીં તો તેમાં પરસેવો થઈ તે કોહી બાઠાં પડશે અગર ચામડી છોલાઈ જશે, તેથી બચ્ચું બહુ હેરાન થશે. એ જગ્યાએ જરાપણ રતાશ માલમ પડે અગર ચામડી જરાક પણ છોલાયલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘઉંના દૂધ (ઘઉંનું સત્વ—ખેળ) નો ભૂકો અગર બજારમાં વેચાતો મળે છે તે "વાયોલેટ પાઊડર" અગર મુલતાની માટીનો ભૂકો કરી તે ભૂકો લગાવવો.

બાળકને ઝાડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત બળોતિયું હોય તે અથવા

લુગી બાંધી હોય તે કાઢી નાંખવી. આમ ન કરવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં ભીના ભાગની ચામડી ખરાબ થઈ છોલાઈ જશે. અગર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થઈ આવશે. પ્રથમથીજ વખતસર તેને ઝાડો પિશાબ કરવાની ટેવ પાડવાથી ઘણું કરી તે ચોક્કસ વખતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડાં વિગેરે ઝાઝાં બગડતાં અટકશે. એટલુંજ નહીં પણ કપડાં બગડતાંની સાથેજ તે રડતાં શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણું ધ્યાન તે તરફ ખેંચાશે. પહેલેથીજ સાફસુફી બરાબર જાળવવાથી તેની ચામડી ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનાં ચાઠાં, ફોલ્લીઓ વિગેરે થશે નહીં અને બાળક ઘણું સુખમાં ઉછરશે. બાળકની ચામડીનાં દરદો રૂઝાતાં અને સાફ થવાં ઘણાં મુશ્કેલ હોય છે માટે તે થતાં અટકાવવા બને તેટલી કાળજી રાખવી.

ઉંઘ:—છેક ન્હાની વયે તેમજ બાળક જરાક મોટું થયા પછી પણ તેને ઘણી ઉંઘ જોઇએ છીએ. જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીંદગી ઉંઘમાંજ પસાર થાય છે માત્ર ફક્ત તેને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધું કે તુર્ત પાછું ઉંઘી જાય છે. ધીમે ધીમે તે વધારે જાગૃતિ પકડતું જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોનું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે. આ વખતથી તેને નિયમિત ઉંઘવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ.

પહેલા પાંચ છ મહિનામાં તેને ઘણી ખરાબ ટેવ પડી જવાનો સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી છોડવી બહુજ કઠણ થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે ધાવતાં ધાવતાં બોટણી મ્હોંમાં રાખી અથવા બાટલીમાંથી દૂધ પીતાં પીતાં પણ તેમજ કરી ઉંઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કર્યા સિવાય તેને ઉંઘજ આવતી નથી, વળી જો હીંચકા નાખી સુવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પારણામાંજ સુવાડવાથી તે કદી ઉંઘી શકતું નથી. તેને હીંચકા નાખ્યા સિવાય ઉંઘ આવશેજ નહીં, માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાબ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી બાબતોનો પ્રથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે, મુખ્યત્વેકરી ઠંડીના દિવસોમાં તો પહેલા મહિનામાં બચ્ચાંને ઘોડીઆમાં સુવાડવા કરતાં માની ગોદમાંજ સુવાડેલું

ઠીક ગણાય છે. કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ કમી હોય છે. ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અંગમાં હુંફ રહી શકે છે. માટે એટલી મુદત તો તેને માની ગોદમાંજ સૂવા દેવું જોઇએ. માણુસ શિવાય બીજાં પ્રાણીઓમાં પણ આપણે તપાસ કરીશું તો તેમાં પણ આપણને એજ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે. માત્ર એટલી સંભાળ લેવાવી જોઇએ કે મા ઉંઘમાં તેની ઉપર સૂઇ જઇ તેને દાબી ન નાખે. ઘણી સ્ત્રીઓની ઉંઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દારૂ વિગેરેનું વ્યસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસંગ બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે. કોઇવાર તો મોટાં છોકરાંઓ પણ આવી રીતે દબાઇ જઇ મરણ પામવાના દાખલા બને છે. માટે તે બાબત ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આવા અકસ્માત્ થતા અટકાવવાનો એક ઈલાજ એ છે કે બાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનું મ્હોં બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનું પાસું ફેરવી નાખવું એટલે તેનું નાક તથા મ્હોં દબાવાનો અથવા ગુંગળાવાનો સંભવ બહુ કમી રહેશે.

કોઇવાર કંઇ કારણથી બાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતું હોય તો તેને માના પાસામાં સૂવાડવું નહીં. કારણ, તેને લીધે માની ઉંઘમાં વારેઘડીએ ખલેલ પહોંચશે અને તેથી તેની તબિયત બગડશે; એટલુંજ નહીં પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી બાળકની પણ તનદુરસ્તી બગડશે. માટે આવી વખતે સૌથી સારો ઉપાય એજ છે કે રાતની વખતે બાળકને આયા કે દાઇ પાસે સૂવાડવું. તે રડતું બંધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉંઘવા માંડે કે ફરી તેને માની ગોદમાં સુવાડવું.

બાળકને ગુંગળાઇ જતું અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઇ પડશે.

૧. બાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવું.

૨. તેને બહુ નજદીકમાં સૂવાડવું નહીં, પણ જો બિછાનું સાંકડું હોય તો તેનું મ્હોં પોતાથી ઉલટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસું ફેરવી સૂવાડવું.

૩. તેને કાંતો તદન છતું કે કાંતો તદન પડખાભેર સુવાડવું. અર્ધું પડખાભર અને અર્ધું છતું સુવાડવું નહીં.

૪. તેના મ્હોં તથા નાક ઉપર કંઇ કપડું ન આવે તેની સંભાળ રાખવી.

૫. તેને માથા અને મ્હોં ઉપર કંઇ ઓઢાડવું નહીં. કારણ, તે જાગતું હોય ત્યારે તેને પુષ્કળ ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે.

૬. તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી આવવા ન દેવું.

૭ તેનું માથું એક તકિયા ઉપર ગોઠવવું પણ બીજો તકિયો તેની પાસે રાખવો નહીં. કારણ, નહીંતો વખતે તે ગોલાંટ ખાઇ તેનું મ્હોં તથા નાક પેલા બીજા તકિયામાં દબાઇ જશે અને તે ગુંગળાઇ જશે. ન્હાનાં બાળકને શામાં જોખમ સમાયલું છે અથવા તે જોખમને કેમ દૂર કરવું તેની કંઇ સમજ હોતી નથી તેમજ તેનામાં તેટલું કૈાવત પણ હોતું નથી. માટે નશીબ સંજોગે વખતે મા કે દાઇ ઉંઘી ગઇ હોય ત્યારે તો તેનું નાક તથા મ્હોં કંઇ તકિયામાં દબાઇ જાય અગર તે ઉપર કંઇ કપડાની મજબૂત આંટી આવી જાય તો ઘણું કરીને તે ગુંગળાઇજ મરશે.

૮. રાત્રે કદીપણ બચ્ચાંને જુવાન, અવિચારી, ઉછાંછળી આયાને સોંપવું નહીં.

૯. કેટલીક મૂર્ખ માતાઓ બાળકને પાસામાં સુવાડી ધવાડે છે અને ધવાડતાં ધવાડતાં બોટણી બાળકના મ્હોંમાં રહેવા દઇ પોતે ઉંઘી જાય છે. આવી વખતે જો તે ગરીબ બિચારાં પશુ બચ્ચાંના મ્હોંમાંથી બોટણી નીકળી ગઇ તો તે આમતેમ ફાંફાં મારે છે અને તેથી તેનું નાક તથા મ્હોં ઓઢવાનાં કપડાંમાં વીંટળાઇ જઇ તે ગુંગળાઇ મરે છે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં બચ્ચાંને પોતાની ગોદમાં મૂએલું જુવે છે, ત્યારેજ તેની શુદ્ધ ઉઘડે છે.

માટે બચ્ચાંને ધવાડતા કદી પણ ઉંઘી ન જવાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

બાળક એક મહિનાનું થયું એટલે તેને ઘોડીયામાં અગર એકાદ ન્હાની ખટોરલી ઉપર જૂદું સૂવાડવું. સંભાળ લેવી કે તે ખટોરલી અગર ઘોડીયું એવી રીતે ગોઠવવું કે તે ઉપરથી પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય. બાળકને ઓઢવાનું એટલું ગરમ રાખવું કે તેના અંગમાં સાધારણ હુંફ રહે. જોઇએ તે કરતાં વધારે કપડાં ઓરાઢવાથી બાળકનું અંગ ઉલટું તપી જઇ તે બેચેન બને છે અને રડ રડ કર્યા કરે છે; માટે જોઇએ તે કરતાં વધારે ઓરાઢવું નહીં. પણ વળી એટલું તો સાચવવું કે છેકજ તેને ઠંડી લાગે એટલું થોડું ઓરાઢવાનું ન રખાય.

બાળકનું માથું હમેશ ઠંડું રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં અગર તેના માથા ઉપર કંઇ ગરમ શાલ ઓરાઢવી નહીં. તકિઓ પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે. જો બાળકને પિંછાંના બિછાનામાં અથવા કંઇ ગરમ ધાબળી કે રામઝાઇ ચદરમાં સુવાડયું હોય તો તેના માથા ઉપર જેમ બને તેમ થોડાંજ કપડાં રાખવાં પણ તેને ફક્ત ચાદર ઉપરજ સૂવાડયું હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડું ઓરાઢેલું ઠીક પડશે.

બાળકના બિછાના તરીકે વપરાતી સર્વે ચીજો દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં ત્રણ ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુફ રહે એવી તજવીજ કરવી.

બે વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી બચ્ચું ઘણુંકરી દિવસમાં (ચોવીસ કલાકમાં) ત્રણવાર ઉંઘી જાય છે. માટે તેના ઉંઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ખોરાક આપવામાં અડચણ આવે નહિ. આ બાબતમાં પ્રથમથીજ નિયમિતપણું જાળવવું જોઇએ. બે વર્ષ પૂરાં થયા પછી તેને ત્રણને બદલે બેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે છ સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી થવા દેવું. દશ વર્ષની ઉમ્મર થતાં તો બચ્ચાંને ઘણુંકરી બાર કલાક સુધીની ઉંઘ જોઇએ. એટલી ઉમ્મર પછી

ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતાં જવું. એકદમ તેની ઉંઘ ઓછી કરવાથી તેના ઉધરભાવમાં હરકત પડવા સંભવ છે. માટે બચ્ચાંને બનતાં સુધી પૂરી ઉંઘે ઉઠવા દેવાં જોઇએ. જરૂર કરતાં કલાક અર્ધો કલાક વધારે સૂએ તે સારૂં પણ અધૂરી ઉંઘે તેમને ઉઠાડવાં નહીં.

જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાઇ તે વેષે આવતું જાય તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઓછી થતી જાય છે. ઉમ્મરે પૂગ્યા પછી આઠ કલાકની ઉંઘ પૂરતી છે. તેના કરતાં ઓછી ઉંઘ હમેશ લીધા કરવાથી તબિયત બગડવા સંભવ રહે છે.

બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે તેની આંખ ઉપર ઉજાશ પડે એવી રીતે બત્તી રાખવી નહીં. તેને જેમ બને તેમ અંધારામાં સૂવાની ટેવ પાડવી. નહીં તો જેમ જેમ મોટું થતું જશે તેમ તેમ તે અંધારામાં જતાં બ્હીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાબ છાપ બેસશે. આપણી આયાઓ ઘણીવાર બચ્ચાંને અંધારામાં બાઉ હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી **ભયાનક વાતો** કહેછે તેથી પણ બચ્ચાં, અંધારાથી બ્હીતાં શીખે છે. માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામાં આવે તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી. આવી વાતોથી ઘણાં છોકરાંઓ અંગે મજબૂત હોવા છતાં બ્હીકણ બાયલા જેવાં બની જાય છે, અને તેથી ભવિષ્યમાં આખી જીંદગીમાં તેમને નુકશાન થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં ફેરવવા વિષે:—અંગ્રેજ લોકોમાં બચ્ચું ત્રણ ચાર દહાડાનું થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુર્ત તેને આયાના હાથમાં આપી બહાર ફરવા મોકલે છે અલબત ઠંડીના દિવસોમાં તેમ એકદમ કરવામાં આવતું નથી. આપણામાં તો મહિનાઓ સુધી બચ્ચાંને બહાર કાઢતાં બ્હીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાંજ બચ્ચાંને કલાકેક બહાર ફેરવવાથી તેને ઘણો આરામ મળે છે. અલબત હવાનું માન જોઇ તેને જરૂર જેટલાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ.

જેમ એક ફૂલને ખીલવાને માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તેમજ બાળકના બાબમાં પણ સમજવું. ખુલ્લી હવા વિના તનદુરસ્તી મળતીજ

નથી. ઘરમાં બચ્ચાંને ગોંધી રાખવાથી તે અંધારામાં ઉગાડેલા છોડવા જેવુંજ નબળું થાય છે, માટે પોતાનાં બચ્ચાંઓને મજબૂત, આનંદી તથા નાચતી કુદતી હાલતમાં જોવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેક માબાપે તેમને ખુલ્લી હવામાં પૂરતી કસરત લેતાં શીખવવું જોઇએ. માત્ર જૂદી જૂદી મોસમમાં જૂદે જૂદે અનુકૂલ વખતે તેમ કરવા દેવું. શિયાળામાં સવારના પહોરમાં હવા પુષ્કળ ઠંડી હોય છે. માટે સૂર્ય ઉગ્યા પછી હવામાં જરાક ગરમી આવે ત્યારે બહાર કાઢવાં. ગરમીના દિવસોમાં સવાર તથા સાંજરે ઠંડની વખતે તેમ કરવા દેવું. અલબત પુષ્કળ ઠંડી હોય અથવા વરસાદ પડતો હોય તે વખતે બહાર પડતાં અટકાવવાં જોઇએ. નહીં તો સરદી, ખાંસી તથા ફેફસાંનો વરમ થઇ આવવા સંભવ રહે છે.

ન્હાનાં બાળકને **કેવી રીતે હાથમાં લઇ ફરવું** તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની અગત્ય છે. આપણા લોકો ગમે તેવા ન્હાના બાળકને કેડે બેસાડે છે તેથી તેમને નુકશાન થાય છે. કારણ, તેમના બરડાની કરોડમાં જોઇએ તેટલી તાકાત નહીં હોવાથી તે વળી જાય છે અને તેથી બચ્ચાંને ખુંધ નીકળે છે અથવા કરોડમાં બીજી તરેહનો વાંક આવી જાય છે. માટે ત્રણ મહિના પૂરા થતાં સુધી અથવા તેની કરોડમાં પૂરતું કૈવત આવતાં સુધી કદી પણ બચ્ચાંને બેસાડવું નહીં અથવા ઉભું રાખવું નહીં, જન્મ્યા પછી વિશેક દહાડા સુધી એકાદ તકિયા ઉપર સુવાડી ઓરડામાં ને ઓરડામાંજ ફેરવવું. ત્યાર પછી તેના આખા માથા અને શરીરને ટેકો મળે એવી રીતે હાથમાં લઇ ફેરવવાની ટેવ રાખવી. હાથની કળાઈ ઉપર બચ્ચાંનાં કુલાં આવે અને હાથનો પોંચો તેની બેઉ જાંગોની પાછળ રહે, તેનું માથું અને શરીર પોતાના થાન તથા ભૂજ સામે રહે એવી રીતે તેને પકડી ખુલ્લી હવામાં તેને ફેરવવું અને ફરતાં ફરતાં ધીમે ધીમે હાથને ઉપર નીચે અથવા જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ અને ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ કોઇ કોઈ-વાર હલાવ્યા કરવો.

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને એક હાથવડે તેના ભૂજમાંથી પકડી બીજે હાથ તેની જાંગો તળે મૂકી તેને ઉંચકમૂક કરે છે તે ભૂલ છે. બચ્ચાંના

સાંધા બહુ નાજુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જેટલા એક બીજાની અંદર ઉંડા બેઠેલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઇ ગયલા હોતા નથી તેથી સહેજ પણ અણઘટતું જોર થતાં સાંધો ઉતરી જાય છે અથવા તૂટી જાય છે, માટે ખૂબ સંભાળ રાખવી.

ઘોડીયામાંથી બહાર કાઢતી વખતે એક બગલમાં હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર બાળકને પાસું ફેરવાવી દઇ બીજો હાથ બેઉ જાંગોની નીચેથી રહી થાપા નીચે લઈ જઇ તેને ઉંચકવું એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે.

કેટલાક શખ્સોને પોતાનાં અથવા પોતાનાં મિત્રોનાં છોકરાંઓને ઉંચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે, આમ કરવામાં પણ બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. કેટલાકો બાળકને પાંખડી વળગાવી ઉંચકે છે અને હીંચકો આપી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર બેસાડે છે. કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આચકો આપી હવામાં ઉછાળી પાછાં ઝીલી લે છે. આમ કરવામાં કેટલોક જોખમ સમાયલો છે. બચ્ચાંઓને સહેલાઇથી મગજમાં લોહીનો ભરાવો થઇ આવી, ઉપલ્યું, તાણુ વિગેરે થાય છે. જરાકપણ બ્હીક લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઇ આવે છે, માટે ખૂબ સંભાળથી કામ લેવું જોઇએ.

બાળક ચારેક મહિનાનું થાય એટલે તેને એકાદ ગોદડી ઉપર સુવાડી જમીન ઉપર રમતું મૂકી દેવું એટલે તે હાથ પગ ખૂબ હલાવી પૂરતી કસરત મેળવશે. એકાદ મહિનો વધારે જતાં તે ઉલટું થઈ જતાં અને હાથનો ટેકો દેઇ ગરદન તથા ખભાં ઉંચાં કરતાં શીખશે. હજી વધારે વખત જતાં તે ઢસડતાં (ભાંખડીએ ચાલતાં) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉમ્મરનું થતાં ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભું થવાની તે કોશિશ કરશે. આ સઘળું કુદરતી રીતે થવા દેવું જોઇએ માત્ર તે પડે ખડે નહી તેની જોઇતી સંભાળ લઈ તે કુદરતી રીતે જે જે પ્રયત્ન કરે તેમાં હરકત નાખવી નહીં.

ઘણાઓતો બચ્ચાંને એક કે બે હાથે પાંખડી પકડી ચાલતાં શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે. તેના કરતાં વધારે સારી રીત એ છે જે તેની કમ્મર આસપાસ બે હાથો મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકો આપવો. કારણ, ચાલતાં શીખવવામાં સૈાથી પહેલું કામ તેને પોતાનું સમતોલપણું કેમ જળવાય તે શીખવવાનું હોય છે. જેવું બચ્ચાને તે જાળવતાં આવડ્યું કે પછી તેને ચાલવામાં ઝાઝી મુશ્કેલી પડવાની નથી. કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાંકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે. થોડોક સાધારણ મહાવરો પડયા પછી આસપાસનાઓ બચ્ચાંને બ્હીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઇથી તે દોડતાં પણ શીખી જશે. બાળક ચાલવા માંડે તેવાં તેને પગે બેસતાં બુટ પહેરાવવાં કે તેથી તેને કોઈ જાતની રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમાં કંઈ ખલેલ પહોંચે નહીં.

હવાનો અવરજવરઃ—છોકરાંને લગતી બાબતોમાં તેના ઓરડામાંની હવાની અવરજવર જેટલી બીજી ધ્યાન આપવા જોગ બાબત એકે નથી માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું.

આપણી આખી જીંદગીમાં અને મુખ્યત્વે કરી બાળપણનાં પહેલાં થોડાં વર્ષોમાં સારી હવાવાળા ઓરડામાં રહેવું એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણું જ અગત્યનું છે. આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો દુઃખ, દરદ અને અશક્તિને જાણે નોતરૂં થયું હોય એવુંજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનુ નથી. બાળકને જે ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે તે ઓરડામાં તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા ભાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે. માટે તેમાં ચોખ્ખી હવા પૂરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બંદોબસ્ત થવોજ જોઇએ. તેમ કરતાં વળી એટલી પણ પણ સંભાળ લેવી જોઇએ કે બાળકના શરીર ઉપરથી પવન સોંસરો ચાલ્યો જઇ તેનું અંગ વીંઝોટી ન નાખે.

જો ઓરડાની હવા ગોંધાઇ રહેલી હોય તો તે ઘણી ગરમ થઇ જાય છે, માટે તેવી હવાવાળા ઓરડામાંથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ બચ્ચાંને બહારની ઠંડી હવાને લીધે શરદી લાગવાનો સંભવ રહેછે તેથી હવાના અ-

વરજવર સારૂ બચ્ચું બહાર જાય કે બધી બારીઓ તથા બારણાંઓ ખુલ્લાં મૂકી દેવાં. જ્યારે બચ્ચું ઓરડામાં હોય ત્યારે બારી બારણાં જરૂર પૂરતાં અને એવી રીતે ઉઘાડાં રાખવાં કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેનો ઝપાટો બચ્ચાંના શરીર ઉપર થઇને જવા ન પામે. ઓઢવાનાં કપડાં, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતાં નાખવાં કે તેમાંનો પરસેવો વિગેરે ભીનાશ સુકાઇ જઇ તે પાછાં ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

કોઇ પણ ઓરડાની હવા ગોંધાઇ રહેલી અને બગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાંથી આવી એકદમ તે ઓરડામાં દાખલ થવું એટલે આપણા નાકને તુર્ત ચોક્કસ ખરાબ જાતની વાસ આવશે એટલું જ નહિ પણ આપણને તેમાં પેસતાંજ બેચેની લાગશે. તે ઓરડામાં રહેલા માણસને તેવો કંઇ ભાસ પણ થશે નહીં.

ખુલ્લી હવા આવજાવ કરે એવા ઓરડામાં બચ્ચાંને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી ઉંઘ આવશે તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓરડામાં સુતેલું બચ્ચું ઘણું બેચેન, ચીઢીયેલ અને થાકેલા જેવું જણાશે.

દાંત આવવા વિષે:—બચ્ચાંને દાંત આવવાની મુદત વખતે ઘણી માતાઓના મનમાં બહુજ ભય રહે છે. કારણ, તે દરમ્યાન તેમનું શરીર સહેજમાં બગડી આવી તેને તરેહવાર જાતનાં દરદો ઉભરી ખકળવાનો સંભવ રહે છે. માટે આ બાબતમાં થોડીક જરૂરીઆતની સૂચનાઓ આપવી ઠીક પડશે.

પહેલવહેલા દાંત કેટલા મહિનાની ઉમ્મરે આવશે તે ચોક્કસ કહી શકાયજ નહીં. ઘણુંકરી પાંચમા અને આઠમા મહિનાની વચમાં તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કરતાં ઘણું મોડું થાય છે.

સૌથી પહેલા દાંત નીચલા જડબામાં વચ્ચોવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાંત કહેવાય છે. ત્યારપછી ઉપલા જડબામાં તેનેજ મળતા

બે દાંતો આવે છે. ત્યારબાદ બાજુના બબ્બે કાપનારા, આગલી ચાર દાઢો ને ચાર કૂતરીઆ દાંતો આવે છે. છેક છેવટે પાછલી ચાર દાઢો નીકળે છે. એ પ્રમાણે વીશ દાંતો આવે છે તેમને **દૂધીયા દાંતો** કહે છે. તેઓ થોડા વર્ષમાં પડી જઇ તેને બદલે કાયમના બત્રીશ દાંતો આવે છે. આ નવા દાંતો આવવાનું પાંચમા કે છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થઇ છેક છેલ્લી દાઢો સત્તરથી એકવીશ વર્ષની ઉમ્મર સુધીમાં આવે છે, આ દાઢોને ડહાપણની દાઢ કહે છે, કારણ કે તે એટલી ઉમ્મરે આવે છે કે તે વખતે ઘણુંકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જેટલી અક્કલ આવેલી હોય છે.

નીચલા કોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાંતો કયી મુદતે આવે છે તે સમજી શકાશે.

૧. દૂધીઆ દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનું નામ.	કયે મહિને નીકળે તે.
૧	વચલા કાપનારા.	૫ થી ૮
૨	બાજુના કાપનારા.	૭ થી ૧૦
૩	કૂતરીઆ.	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાઢો.	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાઢો.	૧૮ થી ૩૬

૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનું નામ.	કયે મહિને નીકળે તે.
૧	આગલી દાઢો.	૭
૨	વચલા કાપનારા.	૮
૩	બાજુના કાપનારા.	૯
૪	આગલા બે ખૂણીઆ (કુતરીઆની પાછળના).	૧૦
૫	પાછલા બે ખૂણીઆ.	૧૧
૬	કુતરીઆ.	૧૨ થી ૧૨½
૭	વચલી દાઢો.	૧૨½ થી ૧૪
૮	પાછલી (ડહાપણની)	૧૮ થી ૨૫

દુધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમ્યાન બાળકનું માથું તદનજ ઠંડું રહે એવી તજવીજ કરવી જોઇએ. તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં કે તેના કાનની આસપાસ કંઇ પણ ગરમ કપડું વીંટવું નહીં. તેને પહેરાવવાનાં કપડાં પણ ગરમ અને હલકાં જોઇએ. આને માટે ગૉઝ ફ્લૅનલ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે. પણ કપડું જરાએ તંગ ન હોય તેની ખૂબ સંભાળ લેવી જોઇએ અને તેના હાથ પગ ખુલ્લી રીતે મોકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ લેતાં બરાબર ઉપસી શકે એવાં કપડાં તેને પહેરાવવાં. બગલમાં કે જાંગના કાતરા આગળથી તે જરાક પણ ખેંચાયલાં રહેવાં ન જોઇએ. વળી આ વખતે બાળકને સુવાના ઓરડાની હવા જેમ બને તેમ ઠંડી રહે તેવી કોશિસ કરવી જોઇએ. જો હવા ગરમ થઇ તો ઘણું કરી તેને તાવ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં. જો તેનો ઝાડો કબજ થતો જણાય તો

તેનો ખોરાક ફેરવી નાખવો અને તેથી ન વળે તો થોડુંક "કૅલ્સાઇન્ડ મૅગ્નેસીઆ" આપવું.

શિતળા મૂકવા વિષે—આગલા જમાનામાં ઘણાં છોકરાંઓને સૈયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણાં મરણો થતાં હતાં. તે રોગ અટકાવવાને માટે દાક્તર જેનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માત્રને અખુટ લાભ થયા છે. આપણા દેશમાં આપણા દયાળુ રાજકર્ત્તાઓએ તે રસી મૂકવાનું દાખલ કરવાથી ઘણાઓ તેની ખૂબી પૂરતી રીતે સમજતાં શીખ્યા છે. છતાં પણ કેટલાક ગામડાઓમાં અને કોઇ કોઇવાર મોટાં શહેરોમાં પણ કોઇક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના ફાયદા સમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે ફાયદા જોઇ શકતા નથી. તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય બક્ષિસ સમજવાને બદલે માણુસ જાતની ઉપર એક જાતની આફત હોય એવું માને છે. ગયા સૈકામાં આપણા દેશમાં સૈયડના રોગથી કેટલું નુકશાન થતું હતું! હજારો કાળગરા જાન કબજ થતા અને હજારોને જાથુની બદસિકલતા થતી હતી. રંક અને રાય કોઇ તેના સપાટામાંથી છટકવા પામતું નહોતું. તેને બદલે હાલ જવલેજ તે રોગ જોવામાં આવે છે તે સઘળા પ્રતાપ ડા. જેનરની રસીના છે; છતાં જાણી બુઝીને તેઓ જાણે છતી આંખે જોતા નથી. આગલા જમાનાના આંકડાઓ આપણે જોઇશું તો આપણને માલમ પડશે કે વિલાયતનાં મોટાં શહેરોમાં દશ વર્ષની અંદરની ઉમ્મરનાં છોકરાંઓમાં થતાં મરણોમાં $\frac{1}{3}$ ભાગનાં સૈયડને લીધે થતાં હતાં અને અંધાપાને લીધે દવાખાનામાં દાખલ થતાં છોકરાંઓમાં સેંકડે ૬૬ ટકાની આંખ સૈયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી. તે સિવાય સદંતર સાંભળવાની શક્તિ ખોઇ બેઠેલાં, હાથ પગે લૂલાં થયલાં, અથવા બીજી રીતે તદન નાકોવત થઇ ગયેલા સેંકડો લોકો આ રોગને લીધે તેવી ફેજે પહોંચેલા જણાતા હતા તે સઘળું ફક્ત રસી મૂકવાથી જ લગભગ સદંતર નાબુદ થઇ ગયું છે.

અજ્ઞાન લોકો હજી પણ એવું માને છે કે, કેટલાંક ચામડીનાં દર્દો, શરીર ઉપર નિકળતાં કેટલાંક ચાઠાંઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઠેકાણે થતી ગાંઠોની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો ફક્ત શીળી કાઢવાથીજ થાય છે પણ જ્યારે આપણે ખરેખર ઉંડા ઉતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આંકડાંઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલાં કરતાં નહિ કાઢેલાં છોકરાંઓમાં ચામડીનાં દર્દો વધારે મોટા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. ખરૂં કારણ તો એજ છે કે, બાળવયમાં શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણથી ચામડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહનાં ચાઠાં ઉપડી આવે છે.

શીળી મૂકાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનું થતાં સુધીનો છે. એટલા વહેલા મૂકવાથી દાંત આવવાની મુદત શરૂ થાય તે પહેલાં બાળક પાછું તનદુરસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કંઈપણ માઠી અસર થવાનો સંભવ પણ રહેતો નથી. જો ત્રણ મહિનાની ઉમ્મર થઈ ગયા પછી શીળી કઢાવવામાં આવે અને દાંત આવવાની શરૂઆત થઇ હોય તો બાળક બહુ બેચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમાં આવવા સંભવ રહેશે. માટે જો બાળકની તનદુરસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતાં લગી ત્રીજો માસ પૂરો થતાં પહેલાજ તેને શિતળા મૂકાવી દેવા. ખરૂં જોતાં દોઢ મહિનાની ઉમ્મર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઇપણ જાતનો બાધ નથી.

બાળકને થતા રોગો:—સૂવાવડ પછી પહેલા મહિનામાં કોઇ કોઇવાર નીચલા રોગો જોવામાં આવે છે:—

૧. બાળકનું જડબું સજ્જડ થઇ તે દૂધ પી શકતું નથી એટલે તેને એક જાતનું ધનુર થાય છે. આવું થ ય તો તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી.

૨. તેની આંખ આવી તેમાં પરૂ થાય છે. આવે પ્રસંગે તે આંખ કુણા પાણી વડે દહાડામાં ત્રણચાર વાર ધોઇ તેમાં એક રતિ ફટકડીને અધોળ પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણનાં ટીપાં નાખવા.

૩. કમળો થઇ તેનું અંગ પીળું પડી જાય છે. આવું થાય કે તેને દીવેલનો જુલાબ આપી તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી.

૪. ડુંટી પાક ઉપર ચઢી વરમ થઇ આવે છે. આમાં વાદળીવડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયોલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંનું સત્વ ભૂકો કરી તે લગાવવું અને ડાક્તરની સલાહ લેવી.

૫. બાળકને ઘણીવાર એકદમ તાણ થઇ આવે છે તેને ઉપલ્યું કહે છે. આવું બને ત્યારે એકદમ બાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટબમાં મૂકી દઇ તેનું માથું પાણીની સપાટીથી ઉંચું રાખી તે ઉપર ઠંડા પાણીથી રૂમાલ ભીંજવી તે મૂકવો અને તે ભીંજવેલોજ રાખવો. એટલું કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાક્તરને બોલાવવા તજવીજ કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રસૂતિ પછીની માવજત.

ઑર પડયા પછી શું કરવું:—ઑર પડ્યા પછી સૂવાવડી સ્ત્રીને લગભગ એક કલાક જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી જોઇએ. એટલી મુદત વિત્યા પછી અતિશય લોહી જવાનો સંભવ ઘણો ઓછો થશે. એટલે ખરાબ થયલાં કપડાં વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. જો ઑર પડ્યા પછી તુર્ત તેમ કરવામાં આવે તો તે ઓરતને વખતે અતિશય રક્તસ્રાવ થઇ કદાચ તેનું મોત પણ નિપજશે, માટે એ બાબતમાં જેટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી.

આ **કપડાં કાઢવામાં** પણ **સંભાળ** લેવાની છે. કેટલાંક અણઘડ માણસો વગર સમજે તે સ્ત્રીને પોતાનાં કપડાં કાઢવા કહે છે તે ભૂલ છે.

તેમ થવાથી પણ તેને બહુ લોહી જવા સંભવ છે, માટે સૂવાવડીને જેમ બને તેમ આંચકા ઉચકી થોડા લાગે તેવી તજવીજથી કપડાં કાઢવાં જોઇએ. તેને પોતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની એડીને ખભા ઉપર ઉંચી થવા દઇ, કપડાં કાઢવા કોશિસ કરવી નહીં.

ખરડાયલાં કપડાં કાઢી ચોખ્ખા પાણીવડે ગુહ્ય ભાગો બહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવો અથવા તો બેઉ થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવો અને ટુવાલની નીચે એક ધોયલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટો બાંધવો. આ પાટો આશરે બે વાર લાંબો અને અરાડ ઇંચ પહોળો માદરપાટનો બનાવેલો હોવો જોઇએ. કેટલીક વખત આ પાટાને બદલે તકિયાનો ગલેફ વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે.

સૌથી સારો **પાટો બનાવવાની રીત** નીચે મુજબ છેઃ—એક દોઢવાર લાંબો અને દોઢફૂટ પહોળો માદરપાટનો ટુકડો લઇ તેનો ઉપલો ભાગ કાતરી જરાક સાંકડો કરવો એટલે તે બરાબર બંધબેસતો આવી શકશે. પાટો બાંધવાનો તે હમેશાં એટલો પહોળો જોઇએ કે કુલાં ઉપર અને જાંગના ઉપલા ભાગની આસપાસ ફરી વળે. વળી તે બહુ તંગ બાંધવો નહીં ફક્ત ગર્ભાશયને ટેકો મળે એટલીજ મજબૂતીથી બાંધવો. ઘણા લોકો બહુ તાણીને બાંધે છે તે બરાબર નથી. કેટલાકો વળી પેટ ઉપર કંઇ ન્હાનો તકિયો અથવા ગડી કરેલો ટુવાલ મૂકી ને ઉપર પાટો બાંધે છે પણ તેથી ઉલટું ગર્ભાશય ઉપર વાકુંચુકું દબાણ થઇ તે પૂરેપૂરો સંકોચાઇ શકતો નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે.

પ્રસૂતિ પછી **ગર્ભાશયની ગાંઠ** એક ક્રિકેટ રમવાના દડા જેવડી મોટી પેઢુ ઉપર હાથ ફેરવતાં લાગવી જોઇએ. તે કરતાં તે મોટી હોવી ન જોઇએ. નવ દશ દહાડામાં ઘણું કરી તે એટલી ન્હાની થઇ જશે કે પેઢુના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે ભાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે.

કપડાં બદલતી વખતે તેમજ પાટો બાંધતી વખતે સૂવાવડીએ જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવું જોઇએ અને કોઈ પણ રીતનું જોર કરવું ન જોઇએ.

સઘળું સાફસુફ કર્યાં પછી અને પાટા વિગેરે બાંધ્યા પછી સૂવાવડીને બે જણે બગલની નીચે હાથ મૂકી બિછાનાના ઉપલા ભાગ ઉપર ખસેડી લાવવી જોઇએ. ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાબળી ઓરાઢી દેવી. જો તેને ઠંડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ કંઇ ગરમ કપડું વીંટાળવું અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારે ધાબળી ઓરાઢવી પણ પુષ્કળ ઉપરા-છાપરી ધાબળીઓ તેના દીલ ઉપર ઢગલો થવા દેવી નહીં; કારણ, તેથી તેને ગરમી થઇ આવી નુકશાન થવા સંભવ રહેશે. આટલું કર્યાં પછી તેને કંઇ ખાવાનું આપવું.

સૌથી સરસ **ખોરાક** આ વખતે એ છે કે એક પ્યાલું લઇ તે અડધું ચાહથી ભરી જરાક ખાંડ નાખી તે પાઇ દેવું અગર દૂધને પાંઉં ખાવા આપવા. કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાય છે. દાક્તરે ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ કોઇ જાતનો દારૂ પાવો નહીં. ખાવાનું આપ્યા પછી સૂવા-વડીની આગળ જરાક પણ ગરબડ થવા ન દેતાં તેને સ્વસ્થપણે ઉંઘવા દેવી.

આસાએશની જરૂર—:—કોઇ પણ સ્ત્રીની પહેલી સૂવાવડ થયા પછી તેને પુષ્કળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે, માટે તેના ઓર-ડામાં ઘણાં માણસોને આવવા જવા દેવાં ન જોઇએ. આપણા લોકોમાં આવી વખતે સગાંવહાલાંઓ તેમજ સહીયરો જોવા આવી બધું ઘર જાણે ભરી નાખે છે. અલબત તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે પણ તેનું પરિણામ સારૂં નથી. કારણ, તેથી તેનું મન ઉશ્કેરાયલું રહી તેનું લોહી જોઇએ તે કરતાં વધારે જોસથી દોડે છે અને તેના અંગમાં થોડોક તાવ આવી તે બેચેન રહે છે. વળી તે વખતે તેને કંઇ વધારે ભયંકર હરકત ન થાય તો પણ તે જેટલી જોઇએ તેટલી ઝડપથી તનદુરસ્ત બની શકતી નથી, માટે એવાં જોવા આવનારાંઓને નરમાશથી પણ મક્કમપણે અંદર લઇ જવાની ના પાડી બહાર બીજા ઓરડામાં બેસાડી તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવાં જોઇએ. આવાં માણસોની વાતની ધાંધળ સૂવાવડીને બિલકુલ ગમતી નથી માટે તેમનો અવાજ પણ તેને કાને ન જાય એવી તજવીજ રાખવી.

સૂવાવડ પછી ઓરડામાં અંધારૂં પડે એવી રીતે બારી બારણાં ઢાંકી

ફક્ત એક જણે તેની પાસે રહેવું. એકથી વધારે રહેવાથી ઉલટી ઓરડાની હવા બગડશે. વળી તે હવામાં ઠંડક રહે એવા ઇલાજ કરવા. હિંદુઓમાં તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતાં છાણાં અગર અંગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમી કરી મૂકે છે તે બહુ ખોટું છે. તેથી તો ઉલટો તેના અંગમાં તાવ આવી તે બેચેન થાય છે અને તેને ઉંઘ આવતી નથી.

ઉંઘવા પહેલાં તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી પણ હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઇએ એમ કંઇ નથી.

ગરીબ વર્ગનાં લોકોને ઝાઝા દહાડા સૂવું પાલવે નહીં માટે તેઓ બિચારાં થોડા દહાડામાં પોતાને ધંધે કામે લાગી જાય છે પણ ઉપલા વર્ગનાં લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઇએ. ગરીબ લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને લીધે તેમને જૂદા જૂદા ગર્ભાશયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણાં હેરાન થાય છે. મધ્યમ વર્ગનાં અને તવંગર લોકોને કમાવાની અગર બીજાં બચ્ચાંઓની સંભાળ કોણ લેશે એવી કંઇ ફિકર હોતી નથી માટે તેઓના ઉપર કંઇ એવી ફરજ નથી કે તેમણે સુવાવડ પછી જલદીથી ઉઠી કામકાજ કરવું. તેમ છતાં એ વર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓને પુષ્કળ આસાએશની જરૂર છે એમ તેમના મનમાં સહેલાઇથી ઠસતુ નથી. તેઓ પોતે તદ્દન તનદુરસ્ત અને મજબૂત છે એવું જણાવી ઉઠવા બેસવાની ખાયશ રાખે છે અને કેટલીકો તો ઘણા આગ્રહ છતાં ત્રણ ચાર દહાડામાંજ ઉઠી ફરહર કરવા માંડે છે અથવા બિછાનામાં બેસી રહે છે પણ એ બહુ ભૂલભરેલું છે. એવી હુલડાઇ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ માલુમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેનાં પરિણામ સોસવાં પડે છેજ. કેટલાકો એમ જલદી ઉઠવામાં હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણી વખતે કામ લાગતી નથી. બીજીઓ વળી એમ સમજે છે કે દાક્તરો અને દાઇઓ નાહક અતેરૂં કરી તેમને જરૂર કરતાં વધારે સુવાડી રાખે છે પણ એ માનવું વાસ્તવિક નથી. હુલડાઇ કરી જલદી ઉઠી ફરહર કરવું નહીં. સુવાવડ પછી દોઢથી બે મહિના સુધી ગર્ભાશય પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે થોડો ઘણો મોટો રહે છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે

આસાએશ લેવામાં આવે તેમ ગાંઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે. જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી બેસવાથી ગાંઠ બરાબર સંકોચાતી નથી, ને મોટી રહે છે અને જે બંધનો વડે તે લટકેલી હોય છે તેની ઉપર વધારે બોજો આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે; અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખશી વાંકોચૂકો થાય છે તેથી તેની કમ્મરમાં અને પેઢુમાં ખેંચાવો, દુઃખાવો અને ભાર જેવું માલમ પડે છે. જલદી ફરહર કરતાં આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવું; નહીં તો જરૂરજ નુકશાન થશે. સૌથી સરસ નિયમ એ છે કે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીને નવ દશ દહાડા સુધી બીલકુલ બિછાનામાં સૂવાડી રાખવી. ત્યાર પછી બીજા પાંચ દહાડા સુધી તેને કૉચ કે આરામ ખુરશી ઉપર સૂવા દેવી. પછી વળી એકાદ અઠવાડીઉં ઓરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી. નવ દશ દહાડા થયા પછી જ્યારે કૉચ ઉપર બેસાડવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે બની શકે તો બીજા ઓરડામાં તે સ્ત્રીને આરામ ચૅર ઉપર બેસાડી ઉંચકી લઇ જવી અને પહેલા ઓરડામાં બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખૂબ હવા આવવા દઇને ઓરડાને સાફ થઇ જવા દેવો. બિછાનાં, ઓઢવાનું વિગેરે પણ વા ખાતાં નાખી દેવાં. ઓરડો સાફસુફ કર્યા પછી ફરી તેજ વાપરવાને હરકત નથી. ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલ-ચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા પણ હરકત નથી. માત્ર બહુ ઝાઝી વાર તેને બેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં. દિવસમાં ચાર પાંચ કલાક પણ કૉચ ઉપર આળોટવા કહેવું. મહિનો દહાડો થયા પછી ગાડીમાં બેસી બહાર જવા દેવા હરકત નથી. જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ તેમ ધીમે ધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી. આ પ્રમાણે સંભાળથી કામ લેવાથી તેને જલદી પૂરતું કૌવત આવશે અને કોઇ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં.

પાછલાં વીણ:—પહેલી સુવાવડ કરતાં ત્યાર પછીની બીજી સુવાવડ વખતે છોકરૂં જન્મ્યા પછી થોડો વખત રહીને પેઢુમાં વધારે દુખાવો થયા કરે છે તેને પાછલાં વીણુ કહેવામાં આવે છે. આ દુખાવો ગર્ભાશયની ગાંઠ

સંકોચવાને લીધે થાય છે. આથી ઘણો ત્રાસ થાય છે ખરો પરંતુ તે ફાયદાકારક છે. દરેક વખતે વીણુ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઇ તેમાં કંઇ ગડફા બાઝી ગયા હોય તે બહાર નીકળી આવે છે. આ ગડફા બહાર ન નીકળતાં અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઇ તેમાંની દુર્ગંધ લોહીમાં દાખલ થઇ તે સ્ત્રીને સુવારોગ, તાવ વિગેરે થવા સંભવ રહે છે માટે જો એ વીણુ ઘણી મજબૂત ન હોય અને તેથી કંઇ ઝાઝો ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે ઝાઝીવાર ચાલુ રહી ત્રાસદાયક થઇ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઇએ.

સ્ત્રાવઃ—સુવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ગર્ભાશયમાંથી સ્ત્રાવ નીકળ્યા કરે છે. પહેલા બે ત્રણ દહાડા તો તે તદન રાતો લોહી જેવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમાં આશરે બારેક ટુવાલ ખરાબ થાય છે. પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઓછો થતો જાય છે. પાંચમે દહાડે ફક્ત બેજ વાર ટુવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે. વખત જતાં (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રંગ લીલો થાય છે. તેમાંથી સહેજ ખરાબ ઉબકો આવે એવી ખાટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઇએ. ત્યાર બાદ તેનો રંગ બદલાઇ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદન બંધ પડી જાય છે. ઘણું કરી એકંદરીમાં ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી તે દેખાવ દે છે પણ કેટલીક વખતે એ મુદત ઘણી ટુંકી થઇ જાય છે છતાં તે સ્ત્રીને કંઇ હરકત આવતી નથી. મુખ્યત્વે કરી મુએલું છોકરૂં જન્મ્યા પછી થોડાજ દહાડામાં તે બંધ થઇ જાય છે, છતાં સ્ત્રીની તનદુરસ્તી તદન સારીજ રહે છે.

જો પ્રથમથીજ સ્ત્રાવ પૂરતા જથામાં પડતો હોય અને એકદમ તે બંધ થઇ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવું નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી, કારણ કે, એવું થતાની સાથેજ ઘણું કરી કંઇ ભયંકર તાવ ભરાઇ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવું લાગે કે તુર્ત યોગ્ય ઇલાજ કરવા.

જ્યાં સુધી સ્ત્રાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સફાઇ, સુઘડાઇ ઘણી

કાળજીપૂર્વક રાખવી જોઇએ. બહારના ભાગો દર પાંચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયલાં લુગડાંના કડકાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનું પાણી વાદળી વડે લગાડવું, એમાં જરાક પણ આળસ કરવું નહીં, નહીં તો ઘણું ભયંકર પરિણામ આવવા બહુ સંભવ રહેશે. સારવાર કરનારે પોતાના હાથો પ્રકરણ ૭ માં કહ્યા મુજબ પ્રથમ તદન સાફ કરવા જોઇએ. આપણાં લોકોમાં ઘણીવાર એવું માનવામાં આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમાં હવા ભરાઇ જઇ નુકશાન થાય છે પણ તે ભૂલ છે. એમાં હવાનો દોષ કંઇજ નથી પણ મેલનો દોષ હોય છે; એમ છતાં ઠંડીની બ્હીક લાગતી હોય તો ઓઢેલાં કપડાંની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલ બદલ્યા કરવા. કેટલીકવાર ગુહ્ય ભાગો સૂઝેલા હોય છે તેથી સાફ કરતાં દર્દ થાયછે માટે બહુ નાજુક હાથે કામ લેવું પણ બધું બરાબર સાફ કર્યા વિના રહેવું નહીં. દુખાવો મટાડવા માટે પોશદોડા નાખી ઉકાળેલું પાણી ગાળીને વાપરવું અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખું વૅઝેલીન લગાવવું.

કેટલીકવાર અંદરના ગુહ્ય ભાગોમાં દરદ થાય છે ત્યારે અથવા સ્રાવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અંદરથી ધોવું પડે છે. આ કામ દાઇનું છે માટે તેની પાસે કરાવવું જોઇએ. ખમાય એટલું ગરમ પાણી એક તદન સાફ કરેલા ડુશમાં નાખી તેમાં થોડુંક પૉટેશ પરમૅન્ગેનૅસ નાખી તેને ફિક્કા ગુલાબી રંગનું બનાવવું. (સવાશેર પાણીમાં એક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવું) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમાં દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઇ કાઢવો. સંભાળ લેવી કે ટોટી ઠેઠ કમળનાં મ્હોંની અંદર ન જાય પણ તેની બાજુમાં રહે. આ કામમાં રબરની પિચકારી (હીગીનસન્સ સીરીન્જ) કદી વાપરવી નહીં પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવું કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અંદર ચાલ્યું જઇ બહાર નીકળી આવ્યા કરે.

ખોરાકઃ—સુવાવડ થયા પછી પહેલા બે દહાડા સુધી તો દૂધ, કાંજી, ચ્હા, કૉફી, ટોસ્ટ, બિસ્કિટ, પાંઉ અને સેરવો એવોજ ખોરાક આપવો. એકાદ અડધું બાફેલું ઇંડું પણ આપવા હરકત નથી. માત્ર તે ઇંડું તદન

બધાઇ કઠણુ થઇ ગયલું ન હોય, તેની સંભાળ લેવી. ત્રીજે દહાડે વધારામાં મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેનો ખીમો આપવો. ચોથે દહાડે ચાપ, કવાબ, છમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી. સુવાવડીએ સઘળું સંભાળથી ખાવું. ખૂબ ઠાંસીને ખાવું નહીં. પાંચમા છઠ્ઠા દહાડાથી પ્રથમની માફક બધો સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી. પકવાન, મીઠાઇ, ખારી માછલી, આથેલું ગોસ્ત વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહીં. સહેલાઇથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવોજ ખોરાક ખાવો. મુખ્ય વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે એ છે કે તે સ્ત્રીને કંઇ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભારે ખોરાક પચી શકવાનો નથી. એમ માની લઇ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો. દૂધનું કસ્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનું પુડીંગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી.

સુવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેને કુકું પાણી, સોડાવૉટર, ટોસ્ટ વૉટર અગર જવનું પાણી † આપવું. જવનું પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીપે છે. તેને દાક્તરની સલાહ વિના બ્રાન્ડી, વ્હિસ્કી, પોર્ટવાઇન કે કોઇ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં. ઘણી ખરી વખતે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થાય છે; માટે ગરમી લાવવા સારૂ આપવોજ જોઇએ એમ માની આપવો નહીં. હાલ કેટલાક વખતથી એવું અનુભવમાં આવ્યું છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જેઓ સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્ત્રીઓ પણ સુવાવડ વખતે એકાદ બ્રાન્ડીની બાટલી મંગાવી રાખી તેને ઉપયોગમાં લે છે પણ તે ભૂલ ભરેલું છે. અલબત એ ટાંકણે બાટલી મંગાવી રાખેલી કોઇવાર ઉપયોગી થઇ પડે છે ખરી પણ તે મંગાવી માટે વાપરવી જ જોઇએ એમ સમજવાનું નથી. પોતાની એકાદ સહીયરને સુવાવડ વખતે કંઇ કારણસર તે આપવામાં આવ્યો હોય માટે તે ફાયદાકારક છે એમ માની લઇ પોતે પણ વાપરવોજ જોઇએ એમ ઠરતું નથી.

પ્રસૂતિ થયા પછી છ કલાકમાં ઘણું કરી સુવાવડીને **પિશાબ** થવો જોઇએ. જો તે ન ઉતરે તો પેઢુના નીચલા ભાગ ઉપર આપણા હાથની

† જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૮૯,

હથેળી મૂકી દબાણ કરવું અગર બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર શેક કરવો. તેટલાથી ધારેલું પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની કોણી તથા પગના ઘુંટણ ઉપર ઉંધી સુવાડી પિશાબ કરવા કહેવું. સંભાળ લેવી કે તેને ઉંધી સુવાવડવામાં પોતાને હાથે જોર કરવા દેવું નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી બે બાઇઓએ તેને તજવીજથી એવી રીતે સુવાડવી. આટલું છતાં પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઇની પાસે સળી મૂકાવવી પડશે.

પ્રસૂતિ થયા પછી બીજે સાંજે **ઝાડો** પોતાની મેળે ઉતરવો જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવેલ ચ્હામાં અગર કૉફીમાં મેળવી પાઇ દેવું. §

થાનઃ—ગર્ભ પેટમાં હોય તે દરમ્યાન જોઇતી કાળજી ન રાખવાથી અને તંગ કપડાં પહેરવાથી કિંવા થાન ઉપર પાટા બાંધવાથી કેટલીકવાર બોટણી બહુ ન્હાની અને બેસી ગયલી હોય છે તેથી છોકરૂં ધાવતી વખતે તે મ્હોંમાં બરાબર પકડી શકતું નથી. કેટલીકવાર કુદરતી રીતેજ થાન બહુ મોટાં હોઇ બોટની ન્હાની હોય છે. આવી વખતે બચ્ચાંને ધવાડતાં ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇએ કે ધાવતાં તેનાં નસકોરાં દબાઇ ન જાય. નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુંગળાઇ મરશે.

બિછાનામાં સૂતાં સૂતાં બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજે પડખે સૂઇ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોંમાં થાન આપવું. પહેલા આઠ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે કામ લેવું. કારણ બેઠા થવાથી કમ્મરમાં દુખાવો તથા થાક લાગશે એટલુંજ નહિ પણ તબિયત બગડશે. નવ દશ દહાડા પછી બેસીને ધવરાવવા હરકત નથી.

જો બોટણી બહુ અંદર પેસી ગયલી હોય તો ચપટીમાં પકડી તેને થોડીકવાર બહાર ખેંચી રાખવી અગર એક કાળી બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી બાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢોળી નાખવું અને તે બાટલીને ઉંધી કરી તેના મ્હોંને બોટણી ઉપર લગાવવું. જેમ જેમ બાટલી ઠંડી થતી જશે

§ જુઓ દર્દીની સારવાર પાને ૬૩.

તેમ તેમ બોટણી બાટલીના મ્હોંમાં ખેંચાતી જશે. જો એમ કરવાથી બોટણી બહાર ન નીકળે તો જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવું એટલે તે જોર કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે; અથવા તો "નીપલ શીલ્ડ" વાપરવી એટલે બાળક ધાવી શકશે. જો બાળક બરાબર દૂધ ખેંચી ન શકે તો થાન ભરાઇ આવી તેમાં બેચેની જેવું લાગશે. થાન ખાલી થતાંજ તે લાગણી દૂર થઇ જશે.

બાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલાં અને ધવાડ્યા પછી થાનને કુક્કા પાણી વડે ધોઇ સાફ કરી લુંછી કોરાં કરવાં જોઇએ. એ શિવાય દિવસમાં બે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવાં જોઇએ.

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનો ઘણો આધાર રહે છે અને ઘણીવાર એમ બને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી બાળકને ધવાડતાં તે બહુ સખ્ત માંદગીને આધીન થાય છે. માટે આ દાખલા દરેક માતાએ ધ્યાનમાં રાખી ધવાડતી વખતે પોતાનું મન બને એટલું શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું.

દૂધ બરાબર ન આવતું હોય તો દીવેલાનાં પાંદડાં ઉપર દિવેલ લગાડી તે ગરમ કરી બાંધવાથી અથવા તે પાંદડાં છુંદી તેની પોલ્ટીશ કરી બાંધવાથી દૂધ સારૂં આવે છે.

કચી કચી સ્ત્રીઓએ બાળકને ધવરાવવું તે વિષે:—કેટલીક માતાઓ પોતાના બાળકને ધવરાવવા આતુર હોય છે છતાં તેમની તેમજ તેમનાં બચ્ચાંની તનદુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવવાની જરૂર પડે છે. આ બાબત દાક્તરની સલાહ નહીં માની ધવરાવવાનું ચાલુ રાખવાથી ઘણીવાર બન્ને બિમાર થાય છે.

ક્ષયનું પાસું હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો બીલકુલ પોતે ધવાડવુંજ ન જોઇએ. જેઓને એ રોગ વંશ પરંપરા ઉતરેલો હોય તેમણે છોકરાંને ધવાડવાથી તે બચ્ચાંને પણ તે રોગ લાગુ પડવાનો બહુ સંભવ રહે છે. માટે પોતાના બાળકનું ભલું ઇચ્છતાં હોય તેમણે પોતાને એવો રોગ હોય તો કદી પણ ધવરાવવું નહીં. આવી વખતે ઘણીજ મજબુત અને સારા બાંધાની

તનદુરસ્ત હોય રાખવી કે તેથી બચ્ચું સારી રીતે ઉધરી, વખતે તેના લોહીમાં કંઇ ક્ષયનાં અંકુર હશે તે પણ ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જશે.

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતાં અટકાવવી એ ઘણું મુસ્કેલ કામ થઇ પડે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથામાં તેમને દૂધ આવ્યું એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઇએ પણ તેમણે જાણવું જોઇએ છીએ કે ફક્ત દૂધના જથ્થા ઉપરજ બાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી. તેના ગુણ પણ એવા જોઇએ કે તેથી બાળક સારી રીતે ઉધરી શકે, અને તે ગુણો આવી સ્ત્રીઓના દૂધમાં હોતાં નથી.

ખુલ્લી આંખે તપાસતાંજ એ સ્ત્રીઓનું દૂધ બહુ પાણી જેવું દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસ કરતાં તેની નબળાઇ તુર્ત માલમ પડી આવે છે.

જે સ્ત્રીઓ સહેજમાં **ઉશ્કેરાઇ જાય** એવા સ્વભાવની અને બહુ **બ્હીકણ** હોય તેમણે પણ પોતાના બાળકને ધરાવવાથી દૂર રહેવું જોઇએ. આપણે પ્રથમ વાંચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે. માટે કંઇ બાબતથી મન બહુ ઉશ્કેરાય તો બાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે.

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની **બોટણી** છેકજ **અંદર પેસી ગયલી** હોય તેમણે પણ ધવરાવવું નહીં. અલબત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતાં બોટણી બહાર નજ આવે અને બચ્ચું ગુંગળાઇ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તોજ તેમ કરવાનું છે. આવી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી કુદરતીજ એવી ખાંપણ હોય છે કે બોટણી તદનજ ન્હાની હોઇ થાનમાં પેસી ગયલી હોય છે.

એ સિવાય વળી કેટલીક **બહુ નબળાં** દેખાતા **બાંધાની** સ્ત્રીઓ હોય છે. તેમને જો કે કંઇ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિયતજ હમેશ નાજુક હોઇ તેઓ સૂકાયલી સોહરાયલી જેવીજ દેખાય છે. આવી સ્ત્રીઓએ દાક્તરની સલાહ લઇ થોડો વખત પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાનું જારી રાખવું. એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે

છે, પણ તેથી ઉલટી રીતે જરાક પણ લથડતી માલુમ પડે તો તુર્ત ધવરાવવું બંધ કરવું જોઇએ.

વળી જે સ્ત્રીઓને **કંઠમાળ** કે **વિસ્ફોટક**નો રેાગ થયેા હેાય તેમણે પણ બાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવું જોઇએ.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે કોઇ સ્ત્રીને દૂધ સારૂં આવ્યાં કરતું હેાય અને બાળકને પેટ પૂરતું ધવાડી શકતી હેાય, એટલામાં એકાએક કંઇ કારણથી દૂધ આવતું બંધ થઇ જાય છે. આવું થાય તેા બે ત્રણ દિવસ બાળકને બીલકુલ ધવરાવવું નહીં. એટલે થાન પોતાની મેળે પાછા ભરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માંડશે. એકાએક મનને બ્હીક કે કંઇ માઠી અસરથી કોઇ તરેહનો ધક્કો લાગવાથી દૂધ એકદમ બંધ થઇ જાય છે.

ધવડાવનાર માતાએ પેાતાની **તબિયત સારી રીતે જાળવવા** માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાં સુધી તેને ધવરાવવું એ એક મેાટી મેાજ જેવું લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો બાળકની પણ લથડશે અને તેનું દુઃખ પોતે જોઇ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પેાતાની તબિયત પાછી વધારે બગડશે.

માટે પ્રથમ તો પેાતે સારેા પુષ્ટિકારક સહેલાઇથી પચે એવેા ખેારાક નિયમસર લેવેા જોઇએ. ખેારાકનું પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા ને તીખેા તમતમતેા લેવાની કે કોઇ પણ જાતનેા દારૂ પીવાની જરૂર નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હેાય છે કે ધવરાવતાં જરાક ફેર ચક્કર આવે અગર કંઇ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે ઉદાસી લાગે કે તુર્ત જરાક બ્રાન્ડી પાણી લે છે. તેમ કરવાથી અલબત તેમને તુર્ત તો ઠીક લાગે છે અને શરીરમાં હુશિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઇ કે પછી પ્રથમના જેવીજ અગર તે કરતાં પણ વધારે બેચેની અને ઉદાસી લાગે છે. વળી એમ થેાડેા થેાડેા વારેઘડી લેતાં દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના ચાલતુંજ નથી, માટે પેાતાનાં બાળકને ધવાડતી દરેક માતાની ફરજ છે કે દાક્તરની સલાહ વિના કદી પણ કોઇ પણ જાતનેા દારૂ પીવેા નહીં.

સાદો સુતરો પુષ્ટિકારક ખોરાક શરીરને તનદુરસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઇવાર કંઇ બેચની કે ઉદાસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોયછે.

ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાથી અથવા કંઇ મન રીઝે એવું વાંચવાથી અથવા કંઇ રમતગમતમાં કે બીજાં કામમાં મન રોકવાથી, દારૂના કરતાં મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઇ શકે છે.

બકરાં અથવા ઘેટાંનું ગોસ્ત, મચ્છી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમાં ખાવામાં લેવું પણ ડુક્કર વગેરે મોટાં જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું નહીં. મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, ભાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક દાળભાત, ખીચડી ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી. પણ ભારે પુડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઇ ખાધામાં લેવી નહીં અને કદાચ લીધી હોય તો બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવી. ખુબ ઘીનું અને મસાલેદાર ખાવાનું પણ લેવું નહીં. જો કોઇ ખોરાક એવો હોય કે તેથી માનો ઝાડો કબજ થશે તો બાળકની ઉપર તેવીજ અસર થશે અને તેથી ઉલટી રીતે કંઇ ખોરાકથી તેને ગાડાની બિમારી લાગુ પડશે તો બાળકને પણ ઝાડા થશે, માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જે ખોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવરાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઇએ. તેથી તેની તનદુરસ્તી સુધરશે અને ઘરના કામકાજમાંથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનું મન પણ પ્રફુલ્લીત રહી તેને દૂધ સારૂં આવશે. માટે બનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક ચાલવાની કસરત રાખવી. આથી તેને રાત્રે ઉંઘ પણ સારી આવશે.

ન્હાવું ધોવું:—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠંડીના દિવસોમાં કુક્કા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ, ન્હાવું જોઇએ. ગરમીમાં બને તો દિવસમાં બે વાર ન્હાવું અને નળને ઝારી વળગાવી તેની નીચે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં વાર ન્હાવાથી અંગ હલકું થઇ મનને ઘણો આનંદ થાય છે અને ઠંડી લાગતી હોય તે પણ ઉડી જાય છે, માટે ન્હાવા સારૂ સૌથી સારો વખત સવારનો છે.

કપડાં;—ધવરાવનારી માતાએ હમેશાં પૂરતાં કપડાં પહેરવાં એટલે ઠંડી ન લાગે, પણ તે કપડાં ઉપરાછાપરી ઘણાંજ અને બહુ જાડાં હોવાં ન જોઇએ, ગૉઝ ફ્લૅનલનાં હલકાં પણ નરમ કપડાં ઉપયોગી થઈ પડશે. વળી તે કપડાં સાધારણ રીતે ઢીલાં હોવાં જોઇએ. છેક તંગ પહેરવાં નહીં.

કામકાજ:—ધવરાવનારી માતાએ ઘરનું સાધારણ કામકાજ કરવું જોઇએ. તેથી મન રોકાયલું રહી અંગને કસરત મળે છે. પણ પોતે કોઇ રીતે થાકી જાય એવું ભારે કામ ન કરવું. દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવું પણ શીવવા ભરવાનું કે રસોઇમાં મદદ કરવાનું કામ કરવા હરકત નથી.

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયું હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતાં થાનને ઝાઝી હરકત ઘણું કરી આવશે નહીં પણ કોઇકવાર એમ બને છે કે ધાવણ છોડાવતાં થાનો સુઝી આવી કઠણ થઇ જઇ તેમાં દુખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેમાંથી કાચ અને રબરના બંબા (બ્રેસ્ટ પમ્પ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાખવું જોઇએ. આવી રીતે દૂધ કાઢી નાખવાનું તે ફક્ત એટલુંજ જોઇએ કે તેથી થાન પોચાં પડી તેમાં થતું ખેંચાણ અથવા દુખાવો નરમ પડે. જો બધુંજ દૂધ કાઢી નાખવામાં આવશે તો પ્રથમ કરતા વધારે દૂધ ભરાઇ આવી ખેંચાવો અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુંજ દૂધ કાઢી નાખવું.

ક્ષય વિગેરે ઉપર કહેલાં કારણોથી અથવા છોકરૂં મુએલું અવતરવાથી ધવરાવવાનું બંધજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમાં દુખાવો તથા ખેંચાવો થઇ આવે છે, તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે “ સીડલીટઝ પાઉડર ” નો અથવા “ ફ્રૂટ સૉલ્ટ ” નો જુલાબ બે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠું તેલ દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવું. બૅલાડોના પ્લાસ્ટરનો ટુકડો લઇ તેની વચમાં બોટણી સારૂ ન્હાનું કાણું પાડી તે લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે. તેમજ વળી કોલનવૉટર એક ભાગ અને પાણી બે ભાગ સાથે મેળવી તેનાં પોળ થાન ઉપર મૂક્યા કરવાથી પણ દૂધ ઉડી જાય છે. આવી વખતે ખોરાક જરાક હલકો અને સંગીન લેવો અને પાણી જેમ બને તેમ ઓછું પીવું.

રહા, દૂધ વિગેરે પ્રવાહી ખોરાક પણ બને તેટલો ઓછો લેવો. આટલું છતાં દૂધ ઉડી ન જાય તો દાક્તરની દવા લેવી.

થાન સૂઝવાની સાથે તેના કોઇ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાણ થતાં બહુ દરદ થાય તો તે ભાગ કંઇ પાક ઉપર ચઢશે એવું સમજવું અને તુર્ત દાક્તરની દવા લેવી.

સુવાવડીની બાબતમાં નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી ઉપયોગની છે.

૧. જો તેની તબિયત તદન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં કંઇ પણ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં. પણ તે જો સોહરાયલો અને ફિક્કો જણાય અથવા તેનાં નસ્કોરાં ખેંચાયલા જણાય તો તે નિશાની ખરાબ માનવી.

૨. તેની ઉંઘમાં ખલલ થયા કરે તો સમજવું કે વખતે તેને ખરાબ તાવ આવશે કે ગાંડપણ થશે.

૩. ચોવીસ કલાક કરતાં વધારે વાર જોરમાં તાવ રહ્યો તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.

૪. તેની નાડ દર મિનિટે ૯૦ કરતાં વધારે ચાલુ રહે તો તે ભયની નિશાની માનવી.

૫. દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ બંધ થઇ જાય તો તે ખરાબ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.

૬. સ્રાવ એકદમ બંધ થઇ જાય અગર ૭ દિવસ પૂરા થવા છતાં લોહી જેવો રાતોજ હોય અગર તેમાં દુર્ગંધ મારે અને ટુવાલ ઉપર લાલ રંગનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.

તાવ, નાડનું ઝડપથી ચાલવું, લખલખાં, દૂધનું સૂકાઇ જવું, સ્રાવનું કમી થવું અગર તદન બંધ થઇ જવું, સ્રાવમાં દુર્ગંધ, પેટમાં સોજો તથા દાબતાં દુખાવો.

આ નિશાનીઓ માલમ પડતાં તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી. દાક્તર આવી પહોંચતાં સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે ડુશની મદદથી ગુહ્ય ભાગો સાફ રાખવા અને દર્દીને બે ચમચા બ્રાન્ડી નવટાંક પાણીમાં નાખી આપવો.

આ રોગની સારવાર કરનાર બાપે બીજી સુવાવડીની સારવાર સાથે સાથે કદી પણ કરવી નહીં.

જાંગ તથા પગનો સોજો:—સુવાવડ પછી જાંગની મોટી કાળી શિરામાં લોહીનો ગડફો બાઝી જવાથી એક અથવા બેઉ પગ સુજી કઠણ થઇ આવે છે અને જાંગની અંદરની બાજુએ બહુ દુખાવો થાય છે. સોજો ઘણીવાર એટલો બધો આવે છે કે ચામડી તડતડી આવી ચમકયા કરે છે અને તેનો રંગ સફેદ દેખાય છે.

આવી વખતે તે ભાગોને તદન આસાએશ આપવી. તેને ઉંચકમૂક કરવા નહીં. અને તેની ઉપર કદી પણ તેલ ચોળવું નહીં અથવા દબાણ કરવું નહીં. નહીં તો લોહીનો બાઝેલો ગડફો છુટો પડી હૃદય તરફ જવાથી દર્દી મરી જશે. ફક્ત ભીંડાની પોટલી વડે તે ભાગને શેક કરી તેની આસપાસ રૂ લપેટી રાખવું અને દાકતરની મદદ લેવી.

ગાંડપણ:—પ્રસૂતિ પછી કોઇ કોઇવાર સ્ત્રીને ઘેલછા થઇ આવે છે, તે દિગમૂઢ જેવી બેસી રહે છે અગર ખૂબ ઉશ્કેરાઇ જઇ પોતાને મારી નાખવાની કોશિસ કરે છે.

આવી વખતે તેની ઉપર બારીક નજર રાખવી. તેની પાસેથી બચ્ચાંને લઇ લેવું અને તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન નીચેના આકસ્મિક પ્રસંગો કોઇકોઇવાર જોવામાં આવે છે.

૧. રક્તસ્રાવ.

૨. નાળનું નીકળી પડવું.

૩. ગર્ભાશયનું ફાટી જવું.

૪. ગર્ભાશયનું ઉલટા થઇ બહાર નીકળી આવવું.

૫. તાણ.

આવે પ્રસંગે દાક્તરને તુર્ત બોલાવી મંગાવવો જોઇએ અને આવતા સુધી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી.

૧. **રક્તસ્રાવઃ**—આ કોઇ કોઇવાર બાળક અવતર્યા પહેલાં થાય છે. કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઑર પડતાં પહેલાં થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઑર પડયા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો ગુહ્ય ભાગો બહારથી ધોઇ નાખી અંદરથી યોનિમાર્ગ પણ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે સ્ત્રીને બિછાનામાં આડી, ડાબે પડખે સૂવાડી પ્રથમ કમળના મુખની આસપાસ ' ઍન્ટી સેપ્ટીક ગૉઝ " નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ ફ્લૅનાઇલ નાખી તેના મિશ્રણમાં બોળી દાબી દાબી ભરવા. ત્યાર પછી અખોડ જેવડા ચોખ્ખા રૂના ડુચા લઇ તેને પણ ઉપલાજ મિશ્રણમાં બોળી તે પણ આખા યોનિમાર્ગમાં દાબી દાબીને ભરવા. આખો માર્ગ ભરાઇ રહે એટલે તે સ્ત્રીને છતી સૂવાડવી અને ગુહ્યભાગો ઉપર એક ટુવાલ ઢાંકી પેટની આસપાસ એક પહોળો પાટો તંગ બાંધવો. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સાથે એક સેફ્ટીપીન વડે મજબૂત કરી લેવો.

જો આ પ્રમાણે કરતાં ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફક્ત છતી સૂવાડી તેના પેટ ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોળ મૂકવાં અને તેના બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર બરફ ફેરવવું.

જો બાળક અવતર્યા પછી પણ ઑર પડતાં રક્તસ્ત્રાવ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળીવડે દબાણ કરી ગર્ભાશયની ગાંઠને મસળવી એટલે ઑર બહાર પડશે ને લોહી બંધ થશે. એમ કરતાં જો ઑર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરથી ગાંઠને ટેકો આપી બીજો આખો હાથ ગર્ભાશયમાં ઘાલી ધીમે ધીમે આંગળાં વડે ઑરને ઉખેડી કાઢવી.

ઑર પડયા પછી સ્ત્રાવ બહુ થાય તો ગાંઠ ઉપર હથેળી મસળવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાણ કરી લીકવીડ ઍક્ષ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધોળ પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવી. વળી ઠંડા પાણીમાં કપડાંના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગો ઉપર મૂકવા.

કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો ખમાય એટલા ગરમ પાણીની ડુશની ટોટીવડે પિચકારી મારવી. એમ છતાં પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમાં હાથ ઘાલીને જોવું કે તે ખાલી છે કે નહીં. જો ખાલી હોય તો બીજો હાથ પેટ ઉપર મૂકેલો હોય તેની અને અંદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસળાવો. જો અંદર લોહીના ગળફા બાઝી ગયલા હોય તો તે કાઢી લઇ બેઉ હાથો વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો.

આટલી બાબતો ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવી કે;—

૧. છોકરૂં અવતર્યા પછી કદીપણ યોનિમાર્ગમાં “ ગૉઝ ” અને રૂના ડુચા મારવા નહીં.

૨. ઑર પડયા શિવાય કદીપણ “ અર્ગટ ” નામની દવા આપવી નહીં.

૩. પિચકારીમાં કુકું પાણી વાપરવું નહીં પણ ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું.

પુષ્કળ લોહી જવાથા **શરીર શિથિલ** થઇ ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો,

૧. કંઈ દારૂ આપી લોહીનું ફરવું પાછું સતેજ થાય એમ કરવું.

૨. માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાની પગ આગળના પાયા નીચે ઇંટો મૂકી તે ઉંચો કરવો એટલે પગ ઉંચા થઇ માથું નીચું રહેશે. આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જેમ બને તેમ વધારે લોહી ફરે એટલે મૂર્છા આવી બેશુદ્ધિ ન થાય.

૩. હાથનાં આગળાંથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંગ સુધી મજબૂત પીંડારીકા પાટા* બાંધવા કે તેમાંનું લોહી જેમ બને તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય.

૪. રબરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઇન્ટ જેટલા ગરમ પાણીમાં એક કે બે ચમચી ચોખ્ખું નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફરામાં દાખલ કરી તે અંદરજ રહે તેવી તજવીજ કરવી.

૨. **નાળનું બહાર નીકળી આવવું:**—જો પ્રસૂતી વખતે આ અકસ્માત્ થાય તો બાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે તે દબાઇ જવાથી બાળકને મળતું લોહી બંધ થઇ તે મરી જવા સંભવ રહે છે.

આવે પ્રસંગે જો અંદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી વછૂટયાં ન હોય તો તે સ્ત્રીને ઉંધી સુવાડી તેનું શરીર તેના ઘુંટણ તથા કોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવું એટલે ઘણુંકરી નાળ પાછો પોતાને ઠેકાણે બેસી જશે.

જો તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી ધીમે ધીમે પાછો અંદર ખોસવો અને વીણ આવતાં સુધી ત્યાં ને ત્યાં પકડી રાખવો.

સંભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કંઇ લાકડી કે એવાજ બીજા હથિયાર વડે પાછો અંદર ખોસવાની તજવીજ કરવી નહીં.

૩. **ગર્ભાશયનું ફાટી જવું;**—આ અકસ્માત્ ભાગ્યેજ બને છે, પણ તે ઘણોજ ભયંકર છે. એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:—

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાન ૧૭૭.

૧. એકાએક પેટમાં કંઇ ફાટી જતું હોય એવું એકદમ થતું સખ્ત દર્દ.

૨. ઉપલું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણનું બંધ પડી જવું અને જે ભાગનું દર્શન થતું હતું તે ભાગનું પાછું અંદર જતું રહેવું.

૩. લોહીનો સ્રાવ.

૪. યોનિમાર્ગમાં આંતરડાંનાં ગુંચળાંનો દેખાવ.

૫. શીત, અતિશય નબળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે દાક્તર આવતાં સુધી સુવાવડીને દારૂ વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આંતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતાં હોય તો તેની ઉપર, ગરમ પાણીમાં બનાવેલાં ફીનાઇલ લોશનમાં બોળેલો રૂમાલ ઢાંકી રાખવો.

૪. **ગર્ભાશયનું ઉલટા થઇ બહાર પડવું;**—કેટલીકવાર ઑર જલદી ન નીકળે ત્યારે અણસમજુ દાયણો નાળને પકડી ખેંચે છે તેના પરિણામે આ અકસ્માત્ થાય છે. તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છે:—

૧. રક્તસ્રાવ.

૨. યોનિમાર્ગમાં કંઇ ગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માંસનો લોચો

૩. પેઢુમાં હમેશ દેખાતી ગાંઠનું નાબુદ થવું.

૪. શીત તથા નાડની નબળાઇ.

આ પ્રસંગ આવે ત્યારે એક હાથ પેઠ ઉપર રાખી બીજે હાથે મૂઠી વાળી તે વડે ધીમે ધીમે દબાણ કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ બેસાડી દેવો.

તેમ ન થઇ શકે તો દાક્તર આવતાં સુધી દારૂ વિગેરે પાઇ સ્ત્રીને હુશિયારીમાં રાખવી.

૫. **તાણ:**—પ્રસૂતી દરમ્યાન કોઇપણ દરજ્જામાં તેને તાણ આવવા માંડે તો એક મિનિટની પણ ઢીલ ન કરતાં દાક્તરને તુર્ત બોલાવવા મોકલવો અને તેટલામાં નીચે મુજબ કામ લેવું.

૧. દર્દીને જમીન ઉપર સુવાડી તાણના ઝપાટાથી તેને પોતાને કંઈ ઇજા ન થાય એવી તજવીજ કરવી.

૨. તેનાં કપડાં તંગ હોય તો તે બધેથી ઢીલાં કરવાં. મુખ્યત્વેકરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તંગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાંખવું.

૩. એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના દાંતો વચ્ચે ખોસી દેવો કે તેની જીભ કચરાઈ જાય નહીં.

૪. જો દર્દીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને એરંડીઆનો જુલાબ આપી દેવો.

૫. રબરની પિચકારીવડે તેને સકરામાં સાબુને પાણીની પિચકારી મારી ઝાડો લાવવા કોશિશ કરવી.

૬. તેને કામળી વિગેરે ઓરાઢી તેનું અંગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી. તેમજ તેને ગરમ ચહા, કૉફી કે દૂધ પાવું કે તેના અંગમાં પરસેવો છૂટે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ.

આ પુસ્તક પુરૂં કરતાં પહેલાં આપણી દેશી રીત વિષે કેટલું વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજુ ઘણા ખોટા રિવાજો ચલાવવામાં આવે છે, તેમાં સુધારો થવાની બહુ જરૂર છે. પારસીઓમાં પણ થોડાંજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકશાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે તેથી તેઓમાં સૂવાવડી ઓરતોના મોતનું પ્રમાણ આગળ જેટલું મોટું નથી. તેમાં મુખ્યત્વે કરી મુંબાઇ જેવાં મોટાં શહેરોમાં સુધરેલી ઢબનાં સૂવાવડખાનાંઓ બંધાઇ તેનો લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે. હિંદુઓમાં હજુ સૂવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી દોડા મહિનામાં ક્ષયરોગથી અને બીજાં અનેક કારણોથી મોત નીપજતાં જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે.

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ બને તેટલું અંધારૂં રાખી તેમાં હવા જવાનાં દરેક સાધન બંધ કરી દેછે, તે બહુ ખોટું છે. પારસીઓમાં ઘણાં વર્ષો ઉપર ભોંયતળિયે ઘણું કરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમાં એક ખૂણામાં મોટા કંતાનના પડદાઓ વહોરાજી પાસે જડાવી લઇ સૂવાવડ માટે જગ્યા મુકરર કરવામાં આવતી હતી પણ તેઓ એ બાબતના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાબુદ થયો છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની વાણની પલંગડી વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર જોઇએ તે કરતાં ન્હાની હોય છે. કોઇકજ શ્રીમંત હોય તો નવી વાણની પલંગડી ભરાવે છે. વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણું કરી જૂના ગાભાની, હલકા રૂની અથવા જૂનાં ફાટેલાં ટાટનીજ હોયછે. ચાદરને ઠેકાણે જૂનું ધોતિયું કે કંઇ જમાનાનો મેલ ખાધેલો સાડલો વાપરવામાં આવે છે. આ પલંગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઇ રહ્યા પછી બા-

ઇને ન્હવાડયા પછીજ સૂવાડવામાં આવે છે. સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણે ભાગે કરવામાં આવે છે. પહેરવાનાં કપડાં પણ જૂનાં પૂરાણાં જૂદી પોટલી બાંધી મૂકી રાખેલાં હોય તેજ વાપરવામાં આવે છે. પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી સૂવાવડમાં વપરાયલાં કપડાં ઘણે ભાગે વાપરવામાં આવેછે; કારણ કે તે ભાગ્યશાળી મનાય છે. બાળકને માટે પણ જૂના ફાટેલા સાંલ્લાના ટુકડા અથવા ધોતીયાંના કે પાઘડીના ટુકડા વાપરવામાં આવે છે. સૂવાવડ થઇ રહ્યા પછી તેજ કપડાં ધોઇને ઉંચાં મૂકી રાખે છે. ફક્ત બ્રાહ્મણ લોકો દશ દહાડા પછી ભંગીને આપી દેછે. તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કળી શકાતું નથી. કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડાં વાપરવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે. વળી એ કપડા ગરમ તો હોતાંજ નથી. દક્ષિણીઓમાં તો જૂના રૂનું ગોદડું પણ વાપરતા નથી; કારણ તેઓ રૂથી સંધીવા થાય એવું માને છે. તેથી બિછાનામાં તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે. ખરૂં જોતાં આ સર્વે રિવાજો બહુ ખોટા છે. આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ સૂવાવડમાં સફાઇ સુઘડાઇની અતિશય જરૂર છે; માટે સાફ ધોયલાં સફેદ કપડાં અને બનતાં લગી નવાંજ બિછાના તેમજ ચાદર વિગેરે વાપરવી જોઇએ.

સૂવાવડ માટે **પ્રાથમિક તૈયારી** ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કરેછે. તે સિવાય સૂંઠ, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હીંગ, ને લાલ દોરો, એટલુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી ત્રણ ચીજો સૂવાવડીને વાયુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે. ઘણુંકરી એવી વખતે અસાળીઓ એક પૈસા ભાર તળીને આપે છે. હિંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ પાછળ કહેવામાં આવશે. એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કરે છે કે નજદીકની એકાદ હજામડીને પ્રથમથી ખબર આપી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે બોલાવે છે

ન્હાનાં ગામો અથવા કસ્બાઓમાં તો ઘણુંકરી **એકજ હજામડી** એ કામ કરે છે. તેને પૂરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠાં પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી. કોઇ કોઇ ભાગમ

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જેવા અણીના પ્રસંગે વારંવાર બોલાવવા મોકલતાં તે આવતી નથી અને મોંઘી થાય છે. વખતે મોં માગ્યા પૈસા આપતાં પણ મુઝાવાનો વખત આવે છે અને કદાચ બહુ આજીજીથી આવે તો સુવાવડનું કામ કથાળે છે, કેમકે પ્રથમની સુવાવડ વખતે તેના મહેનતાણા ઉપરાંત તેણે માગેલું ઇનામ આપવામાં આવ્યું નથી હોતું! આ કેવું શોચનીય છે! સારે નસીબે ઘણુંખરાં છોકરાંઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામેછે, એટલે ઝાઝી હરકત આવતી નથી; પણ જ્યારે કંઈ કારણથી છોકરૂં આડું આવ્યું હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમાં હોય ત્યાંતો વગર આવડે એ લોકો ઘણું નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરૂં એ બન્નેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે અગર બરબાદ જાય છે. આ દાઇઓ પ્રસૂતિ વખતે જોઇએ તેના કરતાં વધારે જોર કરેછે તેથી પણ નુકશાન થાય છે. તેઓ હમેશ પોતાના ઘરનું કામકાજ જેવું કે દળવા ખાંડવાનું, લીંપવાનું વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમાં ઝેરી પદાર્થો ભરાઇ રહેછે. તેથી સુવાવડી બાઇને ઘણીવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ગામમાં એકની એક દાઇ હોવાથી ઘણીવાર એક બાઇનું ઝેર બીજી સુવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમાં પણ તાવ પેદા કરવાનું સાધન થઇ પડે છે. આ દાઇ સુવાવડ વખતે પહેલ વહેલી આવે છે ત્યારે પોતાનાં હમેશનાં કપડાંજ પહેરીને આવેછે. કંઇ ખાસ ધોયલાં સફેદ કપડાં પહેરતી નથી. આવીને ગુજરાતી લોકોમાં તો હાથ પણ ધોતી નથી ને લાગલીજ સુવાવડી પાસે જાયછે. દક્ષિણીઓમાં—મુખ્યત્વેકરી બ્રાહ્મણ વર્ગમાં—સુવાવડી પાસે જતાં પહેલાં હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યાં જાય છે. જતાં વાર ઘણુંકરી એક આંગળીને ટેરવે થોડુંક તેલ લગાડી યોનિમાર્ગમાં તે મૂકી તપાસ કરે છે. તે તપાસ ફક્ત એટલીજ કે કમળનું મ્હોં ખીલ્યું છે કે નહીં અને ખીલ્યું હોય તો કેટલું. ઉપરથી તપાસ કરતાં તેમને આવડતુંજ નથી. આ અંદરની તપાસ ઘણું કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ બહુ ગઇ હોય અને કળ ઢંડી પડી ગઇ હોય તો ફરી એકવાર તપાસ કરે છે.

જૂદા જૂદા દરજ્જાની માવજત પણ ચમત્કારિક હોય છે. પ્રથમ તો આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણુ) વગેરે સરી આવતી હોય તો બેત્રણ દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાંના કોઇ આદમીને કહે છે. કેટલીકો સુવાવડીને એકાદ સાંલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથીજ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સુવાડી રાખે છે. કોઇ કોઇ વળી "પણીઆર" (તશિયો) ફૂટતાં સુધી બેસાડે છે કે ફરવા દે છે. તેઓ સુવાવડની શરૂઆતમાં બાઇને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી; કારણ તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સુવાવડ થતી વખતે પેટ ચઢે. આને લીધે પરિણામ એજ આવેછે કે બાળકનું માથું અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે આમ થવામાં કેટલું જોખમ છે તે આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સુવાવડીને ઉપર કહ્યું તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર બેસાડી દઈ દાઈ તેની સામે મ્હોં કરી બેસે છે અને જ્યારે જ્યારે વીણુ આવે ત્યારે સુવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે. આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે. કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહક જોર કરાવવાથી બાઈ થાકી જાય છે. જેવું પાણી છૂટયું કે તુર્ત બાઇને છતી સુવાડી દે છે અને પછી દાઇ ફરી યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકી તપાસ કરે છે. આ વખતે પણ તે હાથ ધોતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય ! આ તપાસ ઉપરથી બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં છે, તે સીધું આવેલું છે કે આડું, તે તેમને સમજ પડે છે. ત્યાં સુધી તેમને કંઇ સમજ પડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઇ નાખે છે. બાળકનું માથું યોનિમૂખ આગળ દેખાવા માંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે સુવાવડીના માથા આગળ જઈ બે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક બે હડસેલા મારી બાળકને બહાર કાઢી નાખે છે. કોઇવાર વીણુ "કપરી" (ઠંડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે બે બાઇઓ ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી બન્ને સાથે ઠેલા મારે

છે. આટલું છતાં પણ વખતે બાળક ન અવતરે તો કોઇ કોઇ અણઘડ દાઇઓ ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના પેટ ઉપર ગાંઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે. આ પ્રમાણે હાથ કે પગનું જોર આપવાથી પેરિનીયમ ચીરાઇ જવાનો અને ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલું નુકશાન થવાનો સંભવ છે તે સહેજ સમજી શકાશે. કોઇકજ સમજુ હોય છે તે પગવડે આચકો મારતી નથી; કારણ, બાળક "ઘોલાય" (દુખી થાય) એમ તે માને છે.

છોકરૂં સાંપડયું કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જંપવા ન દેતાં લાગલું જ પેટ ઝાલી રાખી "ગોટલો" (ગાંઠ) આગળ દાબી એક બે ઠેલા મારી ઑર કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો બહાર નીકળી આવે છે. કોઇ કોઇ વળી યોનિમાર્ગમાં અડધો હાથ ઘાલી ઑરને બહાર ખેંચી કાઢે છે. આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી ઇજા થવાનો અથવા ઑરનો કંઇક ભાગ અંદર રહી જવાનો તેમજ બહુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે.

અત્રે વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાંકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે છોકરો જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાંની એકાદ બાઇ થાળી વગાડે છે, અને તેના ઉપર પાણી છાંટે છે. એમ કરવાનો હેતુ તેઓ એમ સમજે છે કે બાળક બ્હીતાં ન શીખે અને ચમકી ન ઉઠે. છોકરી થાય તો થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર ખોબો ભરી પાણી તો છાંટે જ. આ ફક્ત ઠાલા વહેમો જ છે. વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય.

ઑર પડયા પછી બાંઇને સૂવાડી રાખે છે. તેના પેટ ઉપર કંઇ હાથ દાબેલો રાખવામાં આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામાં આવતું નથી. પ્રથમ છોકરાંની સારવાર કરવામાં આવે છે. નાળને છોકરાંની ડુંટી તરફ દોહી ડુંટીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાખે છે. આ છરી ઘણું કરી દાઇ પોતાની સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાપ્યા પછી ગુજરાતી

સેકોમાં તેની ઉપર સીંદુર અને રૂ લગાડી "નાડાછડી" (લાલ સૂતરની દોરી) થી બાંધી લઇ બાળકને ગળે બાંધી દે છે. દક્ષિણીઓમાં સીંદુરને બદલે હીંગ લગાવી નાળનું ગુંચળું વાળી તે ઉપર રાખ ભભરાવી દાબી દઇ ચીથરાંના ટુકડાવડે કમ્મરે બાંધી દે છે, અને રેાજ ઉપર તેલ મૂક્યા કરે છે, તેથી પાંચ છ દહાડામાં તે ખરી જાય છે. નાળ ડુંટી તરફ દેાહવાનેા હેતુ એટલેા જ કે તેમાંનું લેાહી બનતાં લગી છેાકરાંના શરીરમાં દાખલ થઇ જાય.

ત્યાર બાદ દાઇ પ્રથમ બાળકને ન્હવરાવે છે. પોતાના પગ લાંબા કરી તે ઉપર બાળકનું માથું પાની તરફ રહે એવી રીતે તેને સૂવાડી પ્રથમ બાજરીનેા કે ચણાનેા લેાટ અને હળદર એ ચીજો આશરે અધેાળ અધેાળ લઇ તે વડે ખૂબ ચેાળી તેના શરીર ઉપરનું ચીકણું પડ કાઢી નાંખે છે. ચેાળતાં ચેાળતાં ગરમ પાણી નાખતા જાય છે. તેઓ એમ માને છે કે ચીકણું પડ બધું કાઢી ન નાખે તેા છેાકરૂં ગંધાઇ ઉઠે, પણ તે બરાબર નથી. અતિશય ચેાળવાથી વખતે બાળકની ચામડીને નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. વળી તેઓ પેાતાનેા હાથ પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી જોઇએ તેના કરતાં વધારે ગરમ રહે છે. ન્હવાડતાં લગભગ અડધેા કલાક લગાડે છે. ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કંઇ ધેાતિયાં કે બીજા કપડાનેા કડકેા બે આંટા વીંટી ત્રીજે આંટે તેને મજબૂત ગાંઠ વાળી બાંધી દે છે. તેમ કરવાનું કારણ તેઓ એવું જણાવે છે કે માથામાં પવન ભરાય નહીં. ખરેા હેતુ એ હેાવેા જોઇએ કે બાળકના માથા ઉપર પ્રસૂતિ વખતે થતા દબાણથી સેાજો થઇ આવે છે તે જલદી પાછેા નીકળી જઇ માથું સરખું ઘાટમદાર બને. આ પાટેા દશ દિવસ સુધી દરરેાજ ન્હવાડયા બાદ બાંધવાનેા રિવાજ છે. ખરૂં જોતાં તેની કંઇ જરૂર નથી આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ માથું જેમ ખુલ્લું રખાય તેમ સારૂં. વળી સેાજો, પાટેા ન બાંધે તેાપણ પેાતાની મેળે ઉતરી જ જાય છે. બાળકને ન્હવાડયા પછી તેનું અંગ લુંછી તેને બળેાતીયાં તરીકે બીજો સાલ્લાનેા કડકેા કે ધેા-

તિયાંનો જૂનો કડકો ઓરાઢી, માની પલંગડી ઉપર સુવાડે છે. આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામાં સૂવા દઇ પછી મુહૂર્ત જોઇ તેને ઘોડીયામાં સૂવાડે છે. કોઇ કોઈ વાર જ્યારે પહેલી જ વેત હોય અને સૂવાવડીને બરાબર બાળકને સાચવતાં ન આવડતું હોય ત્યારે તેની મા અડકીને બાળકને સાચવે છે.

બાળકની ઘટીત સારવાર કર્યા પછી સૂવાવડીની માવજત શરૂ કરવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એક થાળીમાં "ફૂલ" (કડક) દારૂ અર્ધો શીશો નાખી તેમાં બાઇને અડધોક કલાક બેસાડી રાખે છે. તે દરમ્યાન દાઇ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અંદર ચોકમાં અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આંગણામાં જ ખાડો ખોદી તેમાં મેલું, ઑર વિગેરે લઇ જઇ દાટી દે છે. છોકરીને માટે ઘરમાં ખાડો ખોદી ઑર દાટવાનું કારણ એવું મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે. ઑર દાટયા પછી હાથ લુંછી ખાટલો ઠીકાઠીક કરી તે ઉપર ગોદડું કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે પછી સૂવાવડીને ન્હવાડે છે. તેને દારૂ વાળી થાળી ઉપરથી ઉઠાડી પાટલા ઉપર બેસાડી ગરમ પાણીએ શરીર ચોળીને બે ત્રણ બેઢાં પાણીથી તેનું બધું અંગ સાફ કરે છે. તેમ કરતાં વખતે બાઇને ચક્કર આવે તો જરાક આંખો ઢાંકી બેસાડી રાખે છે. કોઇક વળી વધારે અશક્ત હોય તો તેને સૂતાં સૂતાં જ ગરમ પાણી નાખી ન્હવાડે છે. ન્હવાડતાં લગભગ અડધો કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે. અંદરના ગુહ્ય ભાગમાં પણ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે. ત્યાર પછી તેનું અંગ લુંછી, ધુમસ (કાજળ), મીઠું, હળદર, ગોળ અને દિવેલ એ પાંચ ચીજોનો લોચો કરી તેની લુગડાંના કડકામાં એક પોટલી કરી તે ગુહ્ય ભાગમાં અંદરની બાજુએ મૂકે છે. આ પોટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામાં આવે છે. પોટલી મૂક્યા બાદ, પાશેર રાખોડી ચાળી તેને એક બીજા લૂગડાના કડકામાં મૂકી તેનો લંગોટ બાંધી, બાઇને ઉભી રાખી પાઘડીના બોતાનાનો પાટો બાંધે છે. આ સર્વેમાં કેટલું બધું જોખમ સમાયલું છે તે

આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે બાઇને જરાક પણ જોર કરવા ન દેતાં તેને તદ્દન સ્વસ્થ સૂવાડવી જોઇએ. તેને બદલે તેને લાંબો વખત બેસાડવામાં આવ્યાથી સ્રાવ વિગેરે થવાનું બહુ જોખમ રહે છે. વળી સફાઇ સુઘડાઇને બદલે તરેહવાર-કાજળ, રાખ-જેવા ચીજો અંદર દાખલ કરવામાં પણ અતિશય જોખમ રહે છે. આ સર્વે ઉપરથી સૂવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહેવાનુ કારણ આપણને ઝટ સમજાઈ આવે છે. પહેલે દિવસે વધારે સ્રાવ હોય તો લંગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં બે વાર બદલે છે. નહીં તો બીજે જ દહાડે તે કાઢવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પાટો ઘણોખરો સાત દહાડા બાંધે છે અને લંગોટ દશ દહાડા રાખે છે. કોઇ કોઈ વાર પાટો પણ દશ દહાડા બાંધે છે. દશ દહાડા પછી લંગોટને બદલે ફક્ત લુગડાની ગડી રાખે છે. કાજળ વિગેરેની પોટલી ત્રણ દહાડા આપ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દારૂનાં પોળ અંદર મૂકાય છે અને ત્યાર પછી દાઇ પોતાને ઘરથી માયાં, રસકપૂર, હીંગબોક, જાયફળ, વાવ-ડીંગ વિગેરેની ગોળીઓ બનાવી લાવી તે વાપરવા આપે છે. આ ગોળીઓ ઘણું કરી બીજા વીશ દહાડા સુધી વાપરવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે સુવાવડ વખતે માવજત કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ દાઇ ખરડાયલાં કપડાં લઇ જાય છે અને તે નદીએ કે તળાવે ધોઇ બીજે દિવસે સવારના પહોરમાં પાછી ફરી સુવાવડીને તેમ જ બાળકને ન્હવાડે છે. સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલાં છોકરાંને ન્હવાડે છે. દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને લોટ ચોળે છે. પછી ફક્ત પાણીથી જ ન્હવાડે છે. સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલાં પાટલા ઉપર બેસાડી અજમો નાખી કકડાવેલું તેલ, આશરે અધોળેક અથવા થોડીક કંકોડી ચોળે છે અને ખાંડેલી વજ ઉકાળી તે વડે માથું ચોળી પછી ધૂપેલ નાખી વ.ળ ઓળે છે અને ચોટલો બાંધ્યા પછી ન્હવાડે છે. દક્ષિણીઓમાં શ્રીમંત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળ-વામાં આવે છે. ગરીબોમાં ફક્ત હળદર અને કપૂર તેલમાં મેળવીને ચોળે છે. ચોળતાં ચોળતાં શરીરની સારી રીતે ચંપી કરી પછી ગરમ પાણીથી

ન્હવાડે છે; તેથી તે તેને પુષ્કળ પરસેવો પડે છે. તે સૂકાવવા માટે ન્હવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદુકડી બેસાડી નીચે સગડી મૂકી તે ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની સાથે થોડીક મેથી અને લસણના છોડાં નાખીને તેણી ધુણી દરરોજ આશરે અડધો કલાક દશ દહાડા સુધી આપે છે. ત્યાર બાદ ગુજરાતી લોકોમાં અંગારા કાઢી નાખે છે. પણ દક્ષિણી લોકોમાં શિઆળાના દહાડામાં ખાટલા નીચે રાત્ર દિવસ દેવતા રાખે છે. ચોમાસામાં તેથી ઓછો વખત રાખે છે અને ઉનાળામાં વળી તેના કરતાં પણ ઓછી વાર રહેવા દે છે. આ રીતે શેક કરવાથી શરીરનો બધો વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે; પણ તે બરાબર નથી. બહુ શેક ખોટો છે. તેથી ઉલટી નબળાઇ વધે છે. આ ન્હવાડવાનું કામ બહુ સકાળેથી ઘરમાંના બીજાં માણસો ઉઠતાં પહેલાં કરવામાં આવે છે તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી. ન્હવાડયા પછી પ્રથમ મુજબ પોટલી તથા લંગોટ બાંધી આગલે દિવસે ધોઈ આણેલાં કપડાં પહેરાવી અંગમાંથી કાઢેલાં ફરી ધોવા લઇ જાય છે. આ પ્રમાણે દાઇ દરરોજ સવારે એકવાર ન્હવાડવા આવે છે. ત્યાર પછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને કોઇ અડતું નથી; તેનું પરિણામ એ થાય છે કે કદાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માંદગી વધી જાય છે. આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમાં ઘણો સુધારો થવાની બહુ જ જરૂર છે. ન્હવાડતા પહેલાં કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને કોઇકવાર વીસ દિવસ સુધી સુવા, સૂંઠ, ગોળ અને ઘીનો ગોળો ખવાડે છે. કેટલાંક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે ન્હવાડતાં નથી; કારણ, તેમ કરવાથી નુકશાન થાય છે એમ માને છે. આ બાબત તેમનામાં એક કહેવત છે કે "આઠ કાટ અને બારેવાટ."

સૂવાવડીને ખોરાક પણ જોઇએ તેવો આપવામાં આવતો નથી. પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણું કરી ગુંદરની રાબ જ આપે છે. ગુંદરને દશ દહાડા પલાળી રાખી તેમાં ગોળ નાંખી રાબ બનાવે છે. કેટલાકો વળી ગંઠોડા,

પીપર, આસન, ઘઉંનો લોટ, ગુંદર અને ઘીની રાબ આપે છે; પણ છોકરૂં પૂરે મહિને અને જીવતું આવ્યું હોય તો જ તેમ કરે છે. મૂએલું છોકરૂં આવ્યું હોય અથવા અધુરે ગયું હોય તો ફક્ત કળથી ઉકાળી તેનું પાણી જ ત્રણ દહાડા સુધી આપે છે. બીજું કંઇ જ આપતા નથી. આમ કરવું કેટલું ભૂલભરેલું છે તે કહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છોકરૂં ગયલું હોય એવી સ્ત્રી, સ્રાવ વગેરેના કારણથી નબળી થયલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઇએ તે સહેજ કલ્પી શકાય છે. કોઇ કોઇ તો વળી સૂકો રોટલો જ આપે છે. ત્રણ દહાડા પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદું એટલું જ દશ દહાડા સુધી ખાવા આપે છે. છોકરૂં જીવતું આવ્યું હોય તો ત્રણ દહાડા પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાબડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાંક, પાશેર કે અચ્છેર રૂચી પ્રમાણે અપાય છે, તે શિવાય ઘણું કરી બીજો કંઇ ખોરાક આપવામાં આપવામાં આવતો નથી. શીરો જો કે હલકો મનાય છે તો પણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે; તેથી બાઈ જો મજબૂત બાંધાની હોતી નથી તો તેને અપચો થઇ વખતે તાવ આવે છે. ચાર દિવસ પછી કોઇ કોઇ ઘીમાં વઘારેલી કે તળેલી શાકભાજી, સૂરણ, રતાળુ, દૂધી તેમ જ વળી પૂરી, રોટલી, વેઢમી, કેળું વિગેરે પણ આપે છે. તેલ, ખટાશ, હીંગ મીઠું પણ દશ દિવસ સુધી આપવામાં આવતું નથી. મીઠું (નીમક) આપે તો કેડો પાકે, સણકા થાય અને પરૂ પડે એમ માને છે. તેમ જ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છોકરાંનું પેટ ચઢે એમ માને છે; પણ તે ખોટું છે. ગરીબ લોકો બિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે; કારણ એને શીરો મળી શકતો નથી. દશ દહાડા પછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાંજી દૂધ બીલકુલ આપવામાં આવતું નથી; કારણ તેથી તાણ થાય, તાવ આવે અને સળક નાખે એવું માને છે; એ માનવું પણ ભૂલ ભરેલું છે. હાલ કેળવાયલા લોકોમાં તેનો દક્ષિણીઓમાં પહેલા દિવસથી જ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી બાર દહાડા સુધી તે જ આપે છે. બાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા વગર બાકીનો બધો ખોરાક આપે છે.

એ શિવાય સૈા સૈાની જોગવાઇ મુજબ મેથીના, ગુંદરના કે અસાળીઆના લાડુ બનાવી ખવરાવે છે.

લાડુ ખવરાવવાનેા મૂળ હેતુ એટલેા જ હેાય છે કે થેાડા જથામાં બની શકે એટલી પુષ્ટિ આપવી. વળી કેટલાક શ્રીમંત લેાકેા "સૈાભાગ્ય સૂંઠ" બનાવી ખવરાવે છે. તેની બનાવટમાં નીચલી ચીજો આવે છે:—

સુંઠ	તોલા	૭	પિંપર	તોલેા	૧
સાલમ મીસરી	,,	૫	તમાલપત્ર	,,	૧॥
સફેત મૂસળી	,,	૫	એલચી	,,	૧
ગેાખરૂં	તોલા	૫	લવિંગ	તોલેા	૦॥
ચણકબાબ	,,	૨	ભૂઇકેાળું	,,	૪
કમળબીજ	,,	૪	આરકદ	,,	૧
જાવંત્રી	,,	૭	શતાવરી	,,	૧
બદામનાં બીજ	,,	૫	કાકડીનાં બીજ	,,	૨
પસ્તાં	,,	૨	બંગ ભસ્મ	,,	૧
એદાના	,,	૨	માક્ષીક	,,	૧
તજ	,,	૧	માવેા	,,	૧૦-૧૫
વંશલેાચન	,,	૨	ઘી	,,	૧૦
સાકર	,,	૧૮૦		,,	

આ સર્વ ચીજોનેા પાક બનાવી તે રેાજ નવટાંક કે પાશેરને આશરે ખવરાવે છે અને ઉપર દૂધ પાય છે. દૂધ એ સૂંઠને લીધે પાચન થઈ શકે એમ તે માને છે. એ ખેારાક ઠીક છે.

સૂવાવડીને પાણી પણ છમકારેલુંજ પાવામાં આવે છે. એક કેારા ઘડામાં પાણી નાખી તેમાં ઉના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાય છે. એમ કરવાનેા હેતુ એવેા મનાય છે કે સૂવાવડીને વાયુ ન થાય અને તેનું પેટ ન ફુલે. આ પણ બરાબર નથી. સાદું ઠંડું પાણી પાધાથી કંઈ નુકશાન થતું નથી. ઉલટેા આરામ લાગે છે.

અધૂરે છોકરૂં ગયું હોય અથવા પૂરે મહિને મૂએલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજું પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાંચ છ દહાડે ન્હવરાવે છે; કારણ તેને ન્હાવાની શક્તિ રહેતી નથી. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ખોરાકજ બંધ કરે તો શક્તિ હોયજ ક્યાંથી ? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી ન્હવાડતા નથી અને તેલ પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દારૂ ચોળી ન્હવરાવે છે.

સુવાવડી સ્ત્રીને હાથે પગે સોજા હોય તો બાવળની પાલી, બોરડીનો પાલો, જાંબુડાનાં પાંદડાં, અંતરવેલ વિગેરે પાણીમાં નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે ન્હવરાવે છે.

સુવાવડીને પિશાબ ન ઉતરે તો ફક્ત કેશુડાનાં ફૂલ બાફી તેને પેડુ ઉપર તથા ગુહ્ય ભાગો ઉપર બાંધવામાં આવે છે. તે શિવાય બીજો કંઇ ઉપાય કરતા નથી. આથી કેટલીકવાર સોજો વિગેરે ઉતરી ફાયદો થાય છે, પણ કોઇવાર કંઇ પરિણામ નીપજતું નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે. એવી વખતે સળી મૂકાવવીજ જોઇએ.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાંસની ગાંઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામાં આવે છે. એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવું છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે.

સુવાવડીની મોટામાં મોટી દવા સુવાનું પાણી હોય છે. તેથી ગાંઠને મજબૂતી મળી સ્ત્રાવ નિયમિત રાતે થવાનું માનવામાં આવે છે અને તે ખરૂં છે. એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામાં આવે છે. અમદાવાદમાં બોખી ભાગોળ વાળાની પડીઓ તથા સુરતમાં દુર્લભ ગાંધીની અથવા બરાનપુરી ભાગોળવાળાની પડીકીઓ મશહુર છે. એ પડીકીઓ સાત દહાડા સુધી પાવામાં આવેછે. દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્ત લવીંગ અને જાયફળ આપે છે. જેઓ શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અંગમાં ગરમી લાવવા સારૂ તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર કસ્તુરી વિગેરેનો પણ પાનના બીડામાં એજ અર્થે ઉપયોગ

કરે છે. તેને "केसर वीड़ा" કહેછે. જ્યારે ગાંઠ બરાબર મજબુતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે સાગરગોટા તથા હીંગ મેળવી ત્રણ દિવસ સુધી આપ્યા કરે છે. જેમ ગુજરાતીઓમાં ઉપર કહેલી પડીકીઓનો ઉકાળો આપવામાં આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમાં दश मुळादि क्वाण આપવામાં આવે છે, અને તે ઘણું કરી છઠ્ઠા દિવસથી શરૂ કરી દશ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે. એમાં સાફ દસ્ત અને સ્રાવ લાવવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે. તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દિવસ પણ આપવામાં આવે છે. હાલમાં વળી ઘણાકો બ્રાન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલાંક ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અંગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલાંક પીવામાં વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલ ભરેલું છે. દાક્તરની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન જોઇએ.

સૂવારોગમાં હિંદુઓમાં ચીલોત્રા નામના પક્ષીને પાણીમાં ઉકાળી તે વડે નહવરાવવાનો તથા તે પાણીમાંથી થોડુંક પાવાનો રિવાજ છે. એથી ઘણાકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે, એ પક્ષીને મારી પીંછાં સાથેજ સૂકાવી મૂકેલું હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાઇની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવે છે.

દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ બાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામાં બે વાર બાવળ, બોર અને બકુલ એ ત્રણ પૈકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગાં ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વ ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે.

સુવાવડીને બારમે દિવસે ઉઠાડી નહવરાવી તેનો ખાટલો બીજી જગ્યાએ મૂકે છે અને જે જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લીંપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠબેસ અને હાલ ચાલ કરે છે પણ બીજા માણસને અડકી શકતી નથી. વીસ દહાડા પછી ઘરમાં ફરહર કરે છે, એટલે જઇ બેસે છે અને બીજા માણસને અડકે છે. કેટલાંકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે. ચાળીશમે દહાડે (સવા મહિને) તે ચૂલાને અડકી ઘરનું કામકાજ કરે છે.

જન્મેલાં છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામાં આવે છે. બચ્ચું અવતર્યો પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી લેતા નથી પણ ઓર પડતાં સુધી એમને એમ રહેવા દેછે તે બરાબર નથી. બાળક જન્મ્યા પછી માને ન્હવાડ્યા બાદ તેને પૈસા પૈસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામાં આવે છે અને ખોરાકમાં પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પૈસા પૈસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી શીશીને આંગળીવડે ચટાડ્યા કરે છે. જ્યારે પણ તે રડે ત્યારે તે ભૂખ્યું થયું છે એમ સમજી ચટાડવામાં આવે છે. ત્રીજે દહાડે માને ધવરાવે છે પણ ખરેખરૂં દૂધ ચોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક બંધ કરે છે. જો ઘીને ગોળ ચાટતું નથી તો તેને "ગળથુથી" પાય છે. પાણીમાં ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ ચીજ એક ન્હાની છીપોલી વડે અથવા એકાદ પ્યાલામાં નાખી લુગડાના કાકડા વડે પાવામાં આવે છે. બાળકને રતવા હોય અથવા તે કાણું પડી ગયું હોય અથવા કોઈ સ્ત્રીનાં છોકરાં જીવતાં ન હોય તો તેને ગોળની ગળથુથી આપવામાં આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમાં ઉકાળી પાવામાં આવે છે અને તેની માને ન્હવરાવતી વખતે તેલ ચોળતાં નથી. જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી; તે ભૂલ છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ કલાકમાં ધવરાવવાથી મા તથા બાળક બન્નેને ફાયદો થાય છે. માની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે અને બાળકને ઝાડો સાફ થાય છે.

કેટલીકવાર માનું દૂધ બચ્ચાંને મળીજ શકતું નથી ત્યારે તેને ગાયનું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખું નર્યુંજ આપે છે તેથી તે બાળકને પચતું નથી. ઘણું તો એટલુંજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળી વખતે તેમાં લીંડીપીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે; પણ અંદર પાણી કે ખાંડ નાખતાં નથી. એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેંકી દઈ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે. પાણી ન નાખવાને લીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતું નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉમ્મર મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાંડ નાખવાં જોઈએ. બાટલી વડે દૂધ પાઈ ન

શકવાને લીધે એકાદ પ્યાલામાં લઈ તેમાં એક ધોયલા કપડાને ઢીલો કાકડો વણી અંદર બોળી તે બાળકના મ્હોંમાં મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે; અથવા તો નાની છીંપોલીવડે પાય છે. આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાઈ જવાથી તેનું પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે. કોઇ કોઇ વાર તેને આકડી પણ આવે છે. માટે બનતાં સુધી તેને બાટલીવડે અગર પ્યાલામાં કાકડાવડે પાવું અને તે લેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવું બંધ કરવું. બાળક વખતે દૂધ નથી પીતું તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાનું થાય એટલે કંદોઇને ત્યાંથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવું બરાબર નથી. બાળકને માટે દૂધ જેવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી.

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિંદુઓમાં બાળકને ન્હાનપણથી **બાળગોળી** આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે. તેમાં અફીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ તેની પાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઈ જાય છે; માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં.

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિંવા **બાળઘુંટી** આપે છે, તેમાં સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમજી હરડે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે. એ પાંચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટું છે. તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કંઈ દવા વગર ઝાડોજ થતો નથી અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીઆત થવાનો સંભવ રહેછે, માટે બાળકને કારણ વિના કોઇ દહાડો દવા આપવીજ નહીં.

બાળકને **દાંત આવવાથી ઝાડા** થતા હોય તેની વખતસર દવા કરતા નથી; કારણ કે તેઓ એવું માનેછે કે દાંત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવું ખરૂં છે, પણ ઝાડાની કંઈ હદ મુકરર થવી જોઇએ, તે કરતા નથી. બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાછાપરી થયાજ કરે અને અંદર લોહી આમ પડે તોપણ દવા કરતા

નથી તે ભૂલ છે. વળી વખતે દાંતના પારા ચીરાવવાને પણ બહુ ડરેછે તે પણ ખોટું છે. પારા ચીરવાથી બાળકને કંઇ હરકત આવતી નથી એટલું જ નહીં પણ ઉલટા તેના ઝાડા ઝટ બંધ થઇ જાયછે અને તેને ઘણો ફાયદો થાયછે. આવી વખતે તેઓ દાંતના પારાને દીકામાળી ઘસેછે, કારણ કે તેથી દાંત જલદી નીકળેછે એમ માનેછે. આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ છે તેથી નાહક બચ્ચું હેરાન થાયછે.

બાળક જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને ન્હવાડતી વખતે આપણામાં તેલ ચોળી સામસામેના હાથ પગ વાળી મરડવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે. તેથી બાળકનું અંગ કસાઇ તેને ખોરાક સારી રીતે પચેછે. વળી ન્હવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથળ તથા ગરદનની બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામાં આવેછે તે રિવાજ પણ સારો છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ સ્ત્રીઓ નાહક અતિશય પીડા ભોગવેછે. તેઓ એમ સમજેછે કે ગર્ભ રહ્યા એટલે કોઇપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં, ગમે તેટલું સમજાવવા છતાં તેઓ પોતાની હઠ મુકતી નથી અને તેથી ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ગર્ભ સાચવવા માટે તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાયછે.

સમાપ્ત.